

كارل سيذرستروم
& أندريه سبايـرس

خرافة الانسان الكامل

متلازمة العافية

ترجمة: عبد المنعم محجوب وأنس محجوب



خرافة الإنسان الكامل:

متلازمة العافية

The Wellness Syndrome

Carl Cederström & André Spicer

مكتبة

t.me/soramnqraa

خرافة الإنسان الكامل:

متلازمة العافية

كارل سيدرستروم وأندريه سبايسر

ترجمة وتقديم: ع. المحجوب وأنس محجوب

صفحة





الطّبعة الأولى:2022
التّرقيم الدّوليّ
978-603-8387-01-6
رقم الإيداع
1444/471

كتاب
متلازمة العافية
المؤلّف
كارل سيدرستروم و أندريه سبايسر

This edition is published by arrangement with Polity Press Ltd., Cambridge.

E-mail: admin@page-7.com
Website: www.page-7.com
Tel.: (00966)583210696
العنوان: الجبيل، شارع مشهور
المملكة العربية السعودية



إلى

إستير وريتا......

المحتويات

تمهيد[1]

الإنسان الكامل: بين الإرادة والإدارة

يوجّه السياسيون (ويردّد الاقتصاديون) رسائلهم إلى الجموع، ولكنهم يعمدون إلى تفريغ الأفراد من أدوارهم الحقيقية، هكذا يحصلون على مجتمع لا معنى فيه للإرادة العامة، فتتفتّت المصائر بعدد الأفراد (المواطنين) الذين يُلقى على عاتقهم بثقل المسؤولية. وليست المسؤولية هنا إلا اعترافاً بالامتثال المعزّز مؤسساتياً.



(1)

أنظمة العافية[2] والإصحاح، وبرامجها المعلنة والمتداولة أقرب

1. الهوامش المذيلة بحرف (م) من وضع المترجم.

2. دلالة Wellness أشمل من معنى الصحة البدنية أو اللياقة الجسمية، وتتصل بجودة الشيء (أو الحال)، والصحة ضمناً، فهي أقرب إلى الإصحاح عامةً، بدلالة حسن ملكات الإنسان الروحانية والنفسانية والعقلانية، ناهيك بصحته الجسمانية. تشمل Wellness الصحة البدنية (الخلو من الأمراض = العافية)، والصحة الشاملة (عقلاً ونفساً وجسداً)، والصحة العامة (بيئةً ومجتمعاً)، والثقافة الصحية (التعليم والثقافة العامة وتنمية المهارات الحياتية)، بما يتضمن اشتراط الصحة والرفاه. ولعل «متلازمة الإصحاح» كانت أجدر بعنوان الكتاب، ولكننا فضّلنا الإبقاء على ترجمة الكلمة كما تُدُوْوِلت. (م)

إلى المبادرات الصحيّة والمعنوية التي تتوخّي رفاهية الأفراد، وتحسين فعاليتهم، ورفع إنتاجيّتهم، بما يحقّق تناغماً اجتماعياً عاماً. هذا -تقريباً- هو مجمل الإطار الشكلي الذي يدافع عنه متبنّو هذه الأنظمة والمعنيّون بتطبيقها وانتشارها. في هذا الكتاب ينبّهنا كارل سيدرستروم وأندريه سبايسر إلى مستوًى آخر تتفاعل فيه الأشياء، ويَعْمِد السياسيون والصناعيّون إلى إخفائه، وهو مستوًى مدمّر، بالرغم من أنه ليس مرئياً تماماً، ويجب وضع حدّ له لكيلا يواصل المجتمع انزلاقه إلى هوّة مظلمة. نحن (القرّاء) سوف نكتشف بعداً تطبيقياً يترك المفاهيم جانباً، ويعمد إلى دراسة وتحليل آثارها كما نلمسها في الحياة اليومية، وهذه هي ميزة كتاب «خرافة الإنسان الكامل: متلازمة العافية»، فلننتقل إذن من ظلال الفلسفة إلى تصدّعات الواقع الذي نعيشه في القرن الحادي والعشرين، حيث تُقاس قيم الأشياء بما يقابلها من «ربحيّة»، بما في ذلك قيمة الإنسان نفسه.

هذه هي رسالة الكتاب العامة: إن الأشياء ليست كما تبدو لكم، وأن تكونوا أصحّاء من وجهة نظر المؤسسة، لا يعني أنكم معافون فعلاً، أو أنكم تتميّزون بغير خاصية الامتثال التي رُوِّضتم عليها. إن نظام العافية الذي تدعمونه ويدّعي تمكينكم من الرفاهية والسعادة إنما يدمّركم من الداخل، ويسلبكم إرادتكم.

رسالة صادمة، بالنسبة إلى القارئ الغربي، وتستحقّ منه أن يمعن النظر، وأن يُعمل فكره في ما هو متوقَّعٌ منه، محاولاً العثور

على تلك الأجندات الضمنيّة والمستترة التي تعيد تشكيل ذاته ومحيطه دون وعي منه، وتجعل سعادته المفترضة زلقةً وهشةً ومراوغة.

(2)

ليس هذا الكتاب بحثاً منهجياً منتظماً، سوف تجد هنا أساليب متنوعة، أكاديمية وتوثيقية وصحفية وانطباعية، وجميعها تقود إلى الغاية نفسها: ماذا يمكننا أن نكتشف وراء ما نسمع ونشاهد ونقرأ ونمارس؟

يقود سيدرستروم وسبايسر حجاجهما بطريقة متدفّقة، وهما يعوّلان على ثقافة متوسطة من قراء افتراضيين يُشترط في قابلياتهم أن تتعامل بمرونة مع مختلف المصادر؛ من العلوم «الحقيقيّة» إلى العلوم الزائفة، ومن حكمة الشرق إلى التعاليم الإنجيلية، ومن أحلام الفلاسفة إلى خطط الاقتصاديين، ومن الكتّاب أصحاب المشاريع الحيوية إلى الكتّاب الترفيهيين الذين لا يكتفون بالترفيه ولكنهم يستخدمونه لترويج الخبل! إن الابتكار في هذا الفضاء الواسع قد يكون فكرة جادّة تحثّ على تغيير الأشياء، وقد يكون مجرد فكرة ضحلة أو كذبة كبرى (بغض النظر عن قائمة أكثر الكتب مبيعاً التي تحشر ثقافات القراء في نفق ضيق).

من الممتع حقاً أن يتابع القارئ هذه المحاججة التي لا يفشل المؤلفان في إثباتها، ولكنه في حاجة أولاً إلى الاطلاع على معطياتها، ومراكمتها تدريجياً، بقراءة هذا الكتاب الصغير بدءاً من المقدمة.

إن المؤلّفين يبدآن بوضع القارئ أمام تعريف الإنسان المثالي، أو الكامل، الذي تدّعيه أنظمة العافية، وسرعان ما يكشفان عن الجانب المظلم في ما يبدو للجميع أنه غاية بريئة وإيجابية، ثم يعمدان إلى كشف الكيفية التي تتحوّل بها برامج الرفاهية إلى «بازار» غريب، عن طريق نشر «عقيدة السعادة» والدعوة لها، وصولاً إلى خيارات ضئيلة ومتناقضة على الأفراد أن يكرّسوا أنفسهم لخدمتها، قبل أن يخلص المؤلفان إلى النتائج الحرجة، كما تصوّراها. إنها خمسة فصول قصيرة متّصلة تنصح القراء بإنقاذ أنفسهم من ذلك الخداع المستمر الذي يتلخّص في الامتثال، وتنبّههم إلى أدوارهم الحقيقية الغائبة، وتحرّضهم بطريقة غير مباشرة على الاضطلاع بأدوارهم السياسية، لأن الأصل في السياسة هو إدارة المدينة التي تصنعها إرادة الفرد قبل كل شيء.

(3)

بغض النظر عن الالتزامات الكاملة التي تفرضها «متلازمة العافية» على الأفراد، يعمل الأفراد -منعزلين عن بعضهم بعضاً- من أجل تحسين مستويات حياتهم العملية، عن طريق اتباع حميات غذائية مدروسة، واستثمار الوقت، وممارسة الرياضة، فإذا بهم ينتهون إلى الإعياء والشعور بالذنب، والإحساس الدائم بالإجهاد، وتفاقم الضغوط والتوترات، والإصابة بالأمراض، والتشتّت الذهني، والمحصلة: أنت لست أنت، طالما لم تُفلِت من تلك الدائرة الجهنمية التي تسمّى «متلازمة العافية».

إن متلازمة العافية بقدر ما تبدو حلاً جذرياً متقدّماً لمشكلات العمل والحياة، بقدر ما تنذر بالخطر وتفاقم الأوضاع سوءاً واضطراباً، وتخلق مجتمعاً عاجزاً. هكذا تكتمل معادلة هذا الكتاب الافتراضية، وهو يكشف لنا «أيديولوجيا العافية» التي تفرضها الأجندات السياسية والصناعية على مجتمع ما بعد الحداثة بما يخيّم عليه من مرض وقصور. لا أحد يرفض أن يكون سعيداً ومنتجاً وأكثرَ صحّةً، كما لا يقبل أحد بأن يكون نرجسياً وقلِقاً وأسيرَ الشعور بالذنب. حسناً، إن متلازمة العافية تؤدي إلى كلّ هذا في آن واحد. إذ بينما تمنحك أنظمة العافية مُثُلاً وروحاً طيّباً، فإنها تدفع بك إلى الاغتراب وفقدان الهوية الذاتية. وإذا كان بإمكاننا أن نتحدّث عن «أبطال» العافية، فلا يجب أن نغفل الحديث عن «ضحاياها»، لأن الطرفين متلازمان.

(4)

ثمة مستوى آخر أكثر حرجاً تعمل فيه أنظمة العافية، وهو حقن الوعي الطبقي بالتعصّب والعنف، بما يساهم في إذكاء الصراعات السياسيّة والاقتصادية والاجتماعية بطريقة غير سويّة، وإذا كان من السهل برمجة الوعي الطبقيّ وفق أجندات مرسومة مسبقاً لصالح السياسيين وأرباب العمل، فإننا لا نتحدّث -إذن- عن خللٍ فئويّ فحسب، بل عن آفة عامّة تقلب المُثُل والغايات، وتحيل كل أمنية طيبة إلى نقيضها المعتم، والنتيجة الطبيعية هي إضفاء الشرعية على المؤسسة السياسية والاقتصاديةفي مقابل استشراء

تفاقم الظلم والفقر والانقسام الطبقي. أما على مستوى الأفراد في مواقع العمل والمصانع والإدارات، أو في منازلهم وفي الأسواق والشوارع، فإن الحدّ الأدنى من سيطرة أيديولوجيا العافية وخبل السعادة هذا هو إصابتهم بأمراض عقلية ونفسية لا سبيل إلى التعافي منها.

(5)

عندما يوجّه السياسيون (ويردّد الاقتصاديون) رسائلهم إلى الجموع، يعمدون إلى تفريغ الأفراد من أدوارهم الحقيقية، وهكذا يحصلون على مجتمع لا معنى فيه للإرادة العامة، فتتفتّت المصائر بعدد الأفراد (المواطنين) الذين يُلقى على عاتقهم بثقل المسؤولية. وليست المسؤولية هنا إلا اعترافاً بالامتثال المعزّز مؤسساتياً. كلما زاد الأفراد قلقاً وعزلةً زادت نسبة امتثال المجتمع، وهذا ما يساهم في إحلاله انتشار متلازمة العافية، وإجبار الأفراد على الانخراط في برامج «ترشيد» يسيّرها ويشرف عليها «خبراء» معتمدون من طرف المؤسسات ذاتها. ولا يتبقى أمام الأفراد من ثم سوى اللهاث وراء برامج «إعادة التأهيل الشخصي» عن طريق «برامج العافية» التي تشترطها المؤسسات الرسمية (السياسية والإدارية). إن السياسيين عندما يستبدلون التركيز على الشأن العام بالتعبير عن الأحوال الشخصية فإنهم يقومون ببساطة بصرف الأنظار عن المطالب السياسية في المجتمع، وأهمّها: إعادة توزيع الموارد المادية، والاعتراف بالهويات المتضرّرة، وتمثيل الخصوم السياسيين.

والنتيجة في كل الأحوال تفريغ إمكانية التأثير في القرارات إلى الدرجة صفر، وتحويل الأسئلة الكبرى، مثل عدم المساواة والتمييز والاستبداد، إلى مجرّد أوهام مفرطة يجب تهذيبها أو التخلّص منها. هذا بالطبع ما يمكننا أن نسمّيه «إلهاءً» أو «خداعاً» يعمل على تغيير مسار التداول العام وإعادة توجيه تدفق المعلومات إلى غايات مصطنعة لصالح فئة أو مجموعة أو حزب أو شخص.

(6)

باختصار: نعيش مع «خرافة الإنسان الكامل» صراعاً عنيفاً بين التماثل والامتثال، الإرادة والإدارة، العمق والعقم. هذا الكتاب يقع في منطقة وسطى بين التسيير والتفكّر، بين معاش الحياة ومعنى الوجود، وهو لا يترك مجالاً في معظم أجزائه لأي حلّ تلفيقي يوفّق بين الخصوم والأنصار؛ إما أن تكون مع فكرته العامة أو تكون ضدّها، أما بينهما فيمكنك أن تقرأ لكي تدعم اختيارك الخاص أو تتنازل عنه. هذا نوع من ديمقراطية التأليف مهمّ جداً لمن لا يكتفي بالحُكم سلباً أو إيجاباً، بل يقبل أن يختار أو أن ينفي. أنتَ هنا مدعوٌّ إلى موقفٍ ما، ولن تبقى على حياد.

بغض النظر عن كل الأهداف الإنسانية والصحية، المثالية والبريئة، التي يتمّ الإعلان عنها، سياسياً واقتصادياً، فإن شيئاً ما، منحطّاً وغير بريء، يتحرّك في ظل الرأسمالية. إنه ببساطة «سطوة المال»! كم يجب أن تدفع لكي ننقذك؟ وكم من المتوقّع أن تخسر

المؤسسة إذا لم تستجب لشروطها؟ مع سؤال حاسم أخير، هو في الواقع تهديد صارم، لا هوادة فيه: هل أنت على استعداد لكي تخرج من الحياة، وتعيش منعزلاً كئيباً لا يهتمّ أحدٌ بك، إذا لم تُبدِ خضوعك وامتثالك، ورفضتَ ما تعرضه عليك المؤسسة؟ هناك إشارات في الكتاب إلى «القتل الرحيم»، وبالرغم من أن المؤلفين لم يتناولاه صراحةً، ولكنه يلوح كإجابة متوقّعة عن هذا السؤال الحاسم. إن سيدرستروم وسبايسر يعزّزان تفكيرنا «غير الإيجابي» في أن قوانين المؤسسة هي اللوياثان الجديد، ويواصلان الإشارة بدأب إلى التناقض بين الحرية الفردية (معبراً عنها بالتطلّع والرغبة والحلم) من ناحية، والتسيير الأبوي (متمثّلاً في السلطوية والمؤسساتية والنزعة الشمولية) من ناحية أخرى، وهو الخلل الدائم الذي لم يُعالج في معادلة الخاص والعام، ولكن إذا كان الخاص مفكَّكاً ومدرَكاً في لا-معياريّته الشخصية، فمن يملك حقّ تصنيف العام وحصره معيارياً بحيث لا يمكن تجاوزه أو نقضه؟ هذا أحد أسئلة الكتاب التي لا إجابة عنها، بل يبقى الأفق مشرعاً لإعمال التفكير والتطلّع، وهو -على وجه آخر- سؤال الأخلاق والمُثُل، الحرية والنظام، الرغبة والمعاش، أو كيف يعيد السياسي (المشرّع أو القانوني أو المستبد) كتابة السّجل الأخلاقي (السلوكي أو العرفي أو العام) في المؤسسة (الأمة أو المجتمع أو المصنع). وقس على ذلك من الثنائيات المتناقضة التي تشتّت مفهوم **الإرادة** في مقابل إحلال مفهوم **الإدارة** والإيمان شبه الديني بها. لا أحد يستطيع إقناع أحد بمفهوم «الوسطية» المفترى عليه

عبر تاريخٍ من التحيّزات، ولكننا مدعوون إلى البحث من جديد وإعادة ترتيب الثنائيات، من أجل إنقاذ أنفسنا، من أجل صنع الحياة، ومن أجل إدراك نقائص التعلّم والامتثال والاسترشاد بالآخرين، تلك الطرائق التي صنعت كياناتنا الفردية، أو ربما من أجل الخروج -أخيراً- من الحياة كما دأبنا على الإيمان شبه الديني بها دون أن نفهمها.

(7)

ختاماً.. يكشف هذا الكتاب جزءاً قد يبدو هامشياً لدي بعض علماء الاجتماع المعنيين بالنظريات الكبرى، ولكنه مع ذلك واقعيّ جداً، وصادم أيضاً. وهو يشرّح الكيفية التي يتم بها استغلال قوة العمل للحصول على ربحيّة أعلى: تستطيع المؤسسة أن تعيد شحن الأفراد كلما اقتضى الأمر، وتحوّلهم إلى مصدر لا تنفد طاقته، على الأفراد إذن أن يعملوا وأن ينتجوا دون توقّف، ولتذهب تطلّعاتهم وأحلامهم الشخصية إلى الجحيم. إنه إطار مُحكم يلتقي فيه الشرق والغرب، وإذا استدعينا حدثاً تاريخياً هنا، أمكننا القول بأن الفرق بين نموذجي الستاخانوفية والتايلورية مثلاً إنما هي «طريقة التغليف» التي قُدّمت بها بضاعة كل منهما. أما الإنسان -من حيث هو قيمة وجوديّة- فلم يكن في منظوريهما أكثر من كائن حي تتمظهر فيه تلك «الآلات» التي لا هدف لها إلا المحافظة على سير النظام وتعزيز وثاقته. حسناً، ليس هذا الكتاب دعوة يخيم عليها شبح هوبزيّ حديث، ولكنه يدعونا -بكل صراحة- إلى إعادة

التفكير في صدق المُثُل والغايات التي نحيا بها، متوهّمين أنها تعبّر عن «طبائع الأشياء».

ع. المحجوب

مقدمة

«أن تكون إنساناً صالحاً في هذه الأيام لا يعني قمع رغبات الجسد الآثمة، وإذلال البدن الضعيف، أوإتباع ضميرك، واستعدادك لمغادرة هذه الحياة الدنيا عن طريق الصلوات المستمرة، بل يعني العيش على نحو جيد. إنه عبء ثقيل على كاهل أي شخص يترك يوماً يمرّ دون أن يحظى ببعض المتعة!».

هيرفي جوفان، حضور الجسد، 2010.[3]

إمضاءُ عَقْدِ العافية

عندما كان سارتر وأصدقاؤه المقرّبون طلاباً في «مدرسة المعلّمين العليا»، كان لديهم أشياء أكثر أهمية من عافيتهم الشخصية يجب عليهم التفكير فيها. ربما وصفَ مراقبٌ مطّلع «حِمْيتهم» هذه بأنها متنوّعة: تناوُل كميات كبيرة من الكتب الدّسمة مع بعض الملّينات التي تتكون من السجائر والقهوة والمشروبات الكحولية القوية. في عالمٍ يتّسم بالعبثية، كانت هناك

3 . هيرفي جوفان: «حضور الجسد»، منشورات فيرسو، لندن، 2010، ص. 34.

قضايا أكثر حدّة يجب الاهتمام بها من تحسين رفاه المرء جسدياً. أما بالنسبة إلى رفاق سارتر، فإن كونهم طلاباً كان يعني الانخراط على نحو متحرّر ومنحلّ في التفكير والمخاطرة بالعقل، دون إضاعة الوقت على التفكير في كيفية تناول الطعام بشكل صحيح.

بُعيد أقل من قرن من ذلك نجد اتجاهاً جديداً في جامعات أمريكا الشمالية، فلتشكيل حياتهم على صورة الرفاه، شُجّع آلاف الطلاب في جميع أنحاء الولايات المتحدة على توقيع «عقود العافية». ولأنك توافق على أسلوب حياة يهدف إلى تعزيز الجسم والعقل والروح، ووقّعتَ «عقد العافية الجامعي»[4] في جامعة ماساتشوستس، فأنتَ تَعِد بـ«الحفاظ على نمط حياة خالٍ من الكحول والمخدرات». سوف تتعرّف بعد ذلك على ما تسميه هذه العقود «نهجاً شمولياً للعيش»، ولكن يجب عليك عندئذ أن تقدّم شيئاً ما في المقابل؛ عليك المساهمة «بكيفية إيجابية في المجتمع»، واحترام «الدوافع المختلفة لتبنّي هذا الخيار المعيشي»، والمشاركة في الفعاليات المجتمعية، وعدم تناول المشروبات الكحولية أو أي مخدرات أخرى. وعليك بالطبع أن تلتزم بـ«فلسفة مجتمع العافية».

عقود العافية هذه ليست عرضيّة، ويجري تقديمها الآن في ما لا يقل عن اثنتي عشرة جامعة في جميع أنحاء الولايات المتحدة[5]،

---

4. Campus Wellness Contract: نموذج يوقّعه الطالب يتضمن معلومات شخصية وتعهداً باتباع إرشادات الرعاية الذاتية بشكل دوري، كما هو موضح لا حقاً. (م)

5. يتضمن ذلك الجامعات التالية: ديوك، تكساس إيه & إم، كوينيباك، لويولا، داكوتا الشمالية، كارولينا الشمالية، كارولينا الشرقية، كارولينا دافيس، سياتل، كليمسون، سيراكوز، دينفر، الجامعة الأمريكية، فلوريدا الجنوبية.

بينما يروّج معظمها «لأسلوب حياة خالٍ من المواد المخدرة»، ولكل جامعة أسلوبها الخاص. فجامعة نورث داكوتا مثلاً تتبع نهجاً واسعاً، حيث تقدم برامج عافية جسدية واجتماعية وعاطفية وبيئية وروحية وفكرية. وفي جامعة سيراكيوز يمكنك أن تحصل على «رحلات جماعية إلى المتنزهات المحلية والبحيرات»، كما يمكنك الحصول على «عروض توضيحية حول التغذية والتأمل واليوغا وتدابير أخرى للحدّ من التوتر، وقضاء ليالٍ احتفالية، وأكثر من ذلك». وفي مجتمعات العافية الأكثر التزاماً، يُطلب من الطلاب مراقبة تقدّمهم بعناية بما يتوافق مع أهداف العافية التي قاموا بتحديدها في بداية العام الدراسي.

قد يكون هذا أمراً جيداً بالنسبة إلى الطلاب الشباب المتحمسين، إذا ما سألت والديهم المعنيّين على الأقل. إن عقود العافية تتوثّق من أن الطلاب يتجنّبون مذهب المتعة الضار، بينما تشجّع الأنشطة الاجتماعية الأخرى (مثل «الليالي الاحتفالية» الإلزامية). ما الخطأ في تحويل الجامعات إلى «منتجعات» صحية على مدار العام لمساعدة الطلاب على تنمية أجسادهم وعقولهم؟

تكمن المشكلة بالطبع في أن هذا المشروع ينتج نسخة خاصة جداً من الطلاب: طالب معقَّم ومستقيم التفكير، من النوع الذي لن يتبّنى سارتر وأصدقاؤه المتطرّفون، وما يحتمل أن يختفي هنا هو نوع خاص من التعليم الجامعي حيث يختبر الطلاب شكلاً من السياسة التحويلية، فيتناولون مواداً توسّع القدرات العقلية،

ويواجهون آثار نظام غذائي غير صحي، ويختبرون علاقات مكثفة تدمّر الروح.

ليس البعض من طلاب الجامعات في أمريكا الشمالية فحسب هم الذين وُعِدوا بانتهاج نظام العافية. لقد أصبحت العافية اليوم مطلباً أخلاقياً يتم تذكيرنا به على الدوام ودون كلل. أن تكون شخصاً جيداً، كما يذكّرنا **هيرفي جوڤان**[6] في العبارة المقتبسة أعلاه، هو أن تجد باستمرار مصادر جديدة للمتعة، ويعني ذلك تحويل الحياة إلى تمرين على تحسين العافية. ففي العمل، يُعرض علينا بلطفٍ الانضمام إلى «برامج الرفاه»، وبوصفنا مستهلكين، فنحن مطالبون برعاية أسلوب حياة يهدف إلى تحقيق أقصى قدر من رفاهنا. عندما ننخرط في أنشطة مملّة، مثل الاغتسال في المنزل، يجب أن نفكر فيها على أنها تحسّن من إدراكنا. حتى تحميص رغيف الخبز يُعاد صياغته الآن بوصفه طريقة تقود إلى تغذية رفاهنا.

بكلمات أخرى، تنطوي العافية نفسها على كل جانب من جوانب حياتنا. قبل بضعة عقود، كانت العافية حكراً على مجموعات صغيرة من أنماط الحياة البديلة، أما اليوم فقد أصبحت العافية اتجاهاً سائداً. إنها تملي علينا الطريقة التي نعمل ونعيش بها، وكيف ندرس، وكيف نمارس الجنس. ونحن نجدها حتى في أكثر الأماكن غير المتوقعة، مثل مؤسسة آشلاند الإصلاحية

6. Hervé Juvin: سياسي فرنسي، عضو البرلمان الأوروبي، مؤلف كتاب: «حضور الجسد». (م)

الفيدرالية[7]، في كنتاكي، حيث يخضع السجناء لبرامج تعافٍ، ويتلقون دورساً عن أنظمة التغذية والتمارين الرياضية وكيفية التعامل مع حالات التوتّر والإجهاد.[8]

لا يتمحور اهتمامنا في هذا الكتاب على «العافية» في حد ذاتها، فما يهمنا هو كيف تحولت العافية إلى أيديولوجيا. على هذا النحو، فإنها تقدّم لنا حزمة من الأفكار والمعتقدات التي قد يجدها الناس مغرية ومرغوبة، على الرغم من أن هذه الأفكار، في الغالب الأعم، تبدو طبيعية أو حتى حتمية. إن العنصر الأيديولوجي في العافية يظهر بصفة خاصة عند النظر في المواقف السائدة إزاء أولئك الذين يخفقون في رعاية أجسادهم، فهؤلاء الناس منبوذون بوصفهم كسالى وخائري القوي وضعفاء الإرادة، ويُنظر إليهم على أنهم شواذ منحرفون، يستمتعون بطريقة غير شرعية ودون حياء بما يجب على كل شخص عاقل أن يقاومه. كتب جوناثان م. ميتزل[9] في «ضد الصحة» قائلاً: «إن البدين والمترهل والبائس هم أشخاص غير صحّيين... لا بسبب داء أو مرض، بل لأنهم يرفضون الاقتداء بالزخارف البرّاقة في صحة الآخرين والاحتذاء بها».[10] عندما تصبح الصحة أيديولوجيا، يصبح عدم الامتثال

---

7. Ashland Federal Correctional Institution: سجن فيدرالي في الولايات المتحدة منخفض الحراسة للسجناء الذكور، في ولاية كنتاكي. (م)

8. لانسي روز: «أفضل الأماكن للذهاب إلى السجن»، فوربس، 25 مايو 2006.

9. Jonathan M. Metzl: طبيب نفسي وأستاذ بجامعة فاندربيلت، ومدير مركز الطب والصحة والمجتمع. (م)

10 . جوناثان م. ميتزل: مقدمة كتاب «ضد الصحة، كيف أصبحت الصحة أخلاقاً جديدة»، تحرير: في جوناثان م. ميتزل وآنا كيركلاند، نشر جامعة نيويورك، 2010،

وصمة عار. لا يُنظر إلى المدخنين على أنهم مجرد تهديد لعافيتهم ورفاهيتهم الشخصية، بل لأنهم يمثلون تهديداً للمجتمع. وكما سنرى لاحقاً في هذا الكتاب، فقد انتقلت بعض مواقع العمل من حظر التدخين إلى حظر المدخنين، وتحويل التركيز من «نشاط غير صحي» إلى «شخص غير صحي».

هذه الإزاحة الأيديولوجية هي جزء من تحوّل أكبر في الثقافة المعاصرة حيث تستبدل المسؤولية الفردية والتعبير عن الذات بعقلية شخص اقتصادي على طريقة السوق الحرة. إن التوقف عن التدخين لا يرتبط كثيراً بخفض نفقاتك اليومية، أو بإطالة متوسط العمر المتوقّع، بل لأنها استراتيجية ضرورية لتحسين قيمتك السوقية الشخصية. كتبت لورين بيرلانت[11] بهذا الصدد: «الجسد البدين يعمل كأنه بلاغ على لوحة إعلانية عن المرض والموت الوشيكين».[12]

إن الأشخاص الذين لا يتعهّدون عافيتهم الشخصية بالعناية يُنظر لهم على أنهم تهديد مباشر للمجتمع المعاصر، وهو مجتمع يُعرَّف فيه المرض، كما وصفه ديفيد هارفي[13]، بأنه «عدم القدرة

ص. 2.

11. Lauren Berlant: باحثة أمريكية ومنظرة ثقافية، وأستاذة بجامعة شيكاغو بين 1984 و2021. (م)

12 . لورين بيرلانت: «الكُبر الخَطِر: عن السّمنة والأكل وغموض الصحة»، في كتاب «ضد الصحة»، ص. 26.

13. David Harvey: اقتصادي ماركسي بريطاني المولد، وأستاذ الأنثروبولوجيا والجغرافيا في مركز الدراسات العليا بجامعة مدينة نيويورك. (م)

على العمل».[14] إن الأجساد الصحيّة هي أجساد منتجة، وهي تلائم أداء العمل، وينطبق الشيء نفسه على «السعادة»، فبافتراض أن العمال السعداء أكثر إنتاجية، تبتكر الشركات طرقاً جديدة لتعزيز سعادة موظفيها، من جلسات الإرشاد وتمارين بناء الفريق إلى تعيين «كبار مسؤولي السعادة». والنتيجة، كما **قال ويل ديفيز**[15]، هي أن «الرفاهية تقدّم الآن نموذج السياسة الذي يمكن من خلاله تقييم العقل والجسد على أنهما موارد اقتصادية».[16]

متلازمة العافية

ينصبّ تركيز هذا الكتاب على العافية بوصفها واجباً أخلاقياً. وعلى الرغم من أن هذه الحجة قد قدّمها عدد من المنظّرين، فإن أحداً لم يقدّمها بأسلوب أروع مما فعلت إلينكا زوبنستش[17] في كتابها «الغريب في داخلنا»، وتسمّي ذلك «أخلاقيات حيوية». تقول: «السلبية، والعوز، وعدم الرضا، والتعاسة، يُنظر إليها أكثر فأكثر على أنها عيوب أخلاقية، والأسوأ من ذلك، على أنها فساد على مستوى كياننا بالذات، أو حياتنا المجردة. هناك ارتفاع مذهل

14. مقتَبس في «الكُبر الخطِر»، مرجع سابق. ص26.

15. Will Davies: أستاذ بجامعة لندن، ولمدير مشارك لمركز أبحاث الاقتصاد السياسي. (م)

16. ويل ديفيز: «اقتصاد التعاسة السياسي»، مجلة اليسار الجديد، العدد 71، 2011، ص. 65.

17. Alenka Zupančič: فيلسوفة سلوفينية تعنى بالتحليل النفسي والفلسفة القارية.(م)

لما يمكن أن نسميه الأخلاقيات الحيوية (وكذلك أخلاقيات المشاعر والعواطف)، وهي تعزّز البَدَهِية الأساسية التالية: الشخص الذي يشعر بالرضا (ويكون سعيداً) هو شخص جيد، والشخص الذي يشعر بالسوء هو شخص سيئ».[18]

الأخلاقيات الحيوية هي مطلب المرء المعنوي كي يكون سعيداً ومعافًى، وهذه ملاحظة مألوفة تعيد إلى الأذهان الأفكار المركزية في حركة «المساعدة الذاتية»[19]، ويظهر المصطلح نفسه في كتاب سلافوي جيجك[20] **«دفاعاً عن قضايا خاسرة»**، على الرغم من أنه ترك هذا المصطلح الذي يثير الشك دون تفسير، ومن الواضح أنه يعدّ منعطف العافية الأخلاقي امتداداً لما يسميه في مكان آخر «أوامر الأنا العليا بالاستمتاع»[21]. ما نواجهه هنا ليس الأنا العليا الأبوية العقابيّة[22] التي تقول لنا «لا، لا تفعل ذلك». فالأنا العليا تخبرنا عوضاً عن ذلك بأن نستمتع، وأن نعبّر عن ذواتنا الحقيقية، وأن نستغلّ كل فرصة في الحياة من أجل المتعة، ولكن كما سنرى في

---

18 . إلينكا زوبنستش: «الغريب في داخلنا»، منشورات كامبريدج، 2008، ص5.

19. حركة المساعدة الذاتية Self-help Movement : اتجاه سلوكي تعمل فيه مجموعات من الأفراد على تطوير نمط حياتهم، ويتشاركون معارفهم ومواقفهم، وقد تقدم المجموعات مساعدات مادية أو دعماً اجتماعياً لأعضائها. (م)

20. Slavoj Žižek: فيلسوف سلوفيني ومنظّر ثقافي، وهو مدير معهد بيركبيك للعلوم الإنسانية بجامعة لندن. (م)

21. يرى جيجك أن أوامرالأنا العليا بالاستمتاع superego-injunction to enjoy تمثّل انقلاباً صريحاً من مبدأ الممكن (يمكنك أن تفعل كذا) إلى مبدأ الواجب (يجب عليك أن تفعل كذا)، وهو يركّز على الطريقة التي تتعامل بها المجتمعات مع هذا الأمر، تساهلاً وإعراضاً. (م)

22. تتشكّل الأنا العليا الأبوية العقابية punitive paternal superego من التأثير الأبوي التأديبي ومن مراقبة الطفلِ العالمَ بوصفه نتاجاً أبوياً. (م)

سياق هذا الكتاب، فإن هذه الأوامر ليست مخصّصةً لتحسين عافيتنا، أو لإطلاق العنان للمتعة. وغالباً ما يكون من غير الواضح ما تقتضيه هذه المطالب فعلاً، وما إذا كنا مطالبين باقتفاء الملذّات المعتدلة بحذر أو الانغماس بشدّة في الاستمتاع المفرط. سنتعامل مع هذه المسألة لاحقاً، لكن يكفي في الوقت الحالي القول بأن تحويل التمتع إلى التزام ليس خبراً جيداً تماماً. كتب جيجك: «إن الإيعاز بالاستمتاع يخرّب المتعة، لذلك يبدو من المفارقات أنه كلما امتثل المرء لأمر الأنا العليا، زاد شعوره بالذنب».[23]

لقد شهدت العافية تحولاً مماثلاً، فهي اليوم ليست مجرد شيء نختاره. إنها التزام أخلاقي، ويجب علينا النظر إليها في كل منعطف من حياتنا. في حين أننا نراها غالباً في الإعلانات وفي المجلات المخصّصة لأنماط الحياة، ويجري إنفاذ هذا الأمر كذلك بدرجة أكثر إلحاحاً، حيث لا نعرف ما إذا كان يأتي من الخارج أو أنه يصدر تلقائياً عن ذواتنا. هذا ما نسميه «أمر (إيعاز) العافية».

بالإضافة إلى تحديد نشوء «أمر العافية» هذا، نريد أن نوضّح كيف يعمل هذا الإيعاز ضدنا في الوقت الحالي، وهذا ما نسميه «متلازمة العافية». يقدم لنا قاموس أوكسفورد الإنجليزي تعريفين لكلمة «متلازمة»؛ يشير الأول إلى «مجموعة الأعراض التي تحدث معاً على نحو دائم»، يمكننا القول —مع أخذ هذا التعريف بعين الاعتبار– أن متلازمة العافية تشير إلى أعراض مثل

23 . سلافوي جيجك: «دفاعاً عن قضايا خاسرة»، منشورات فيرسو، لندن، 2008، ص. 30.

القلق، وإلقاء اللوم على الذات، والشعور بالذنب، على سبيل المثال لا الحصر. وكما سنرى من خلال الكتاب، فإن متلازمة العافية تستند إلى افتراض حول الفرد، بوصفه شخصاً مستقلاً، قادراً، قويّ الإرادة، ويسعى بلا هوادة من أجل تطوير ذاته. هذا الإصرار على أن الفرد قادر على اختيار مصيره، كما في طرحنا، يثير الشعور بالذنب والقلق. يُعتقد أننا نتحكم في حياتنا، حتى في المواقف التي لا تكون فيها الظروف مؤاتية وفي صالحنا. يختبر الباحثون عن عمل هذا الوضع في الأوقات الاقتصادية الصعبة عندما يُطلب منهم عدم ذكر الأزمة، وأن يركّزوا انتباههم بدلاً من ذلك على أنفسهم، ويقال لهم إن العثور على وظيفة إنما يتعلّق بقوة الإرادة والاختيار. وعادة ما يُنظر إلى الاختيار على أنه شيء إيجابي. ومع ذلك، فإنه «يضفي إحساساً ساحقاً بالمسؤولية»، كما تقول ريناتا ساليكل[24] في كتابها «الاختيار»: «هذا مرتبط بالخوف من الإخفاق والشعور بالذنب والقلق الذي سيتبعه الندم إذا أقدمنا على اتخاذ اختيار خاطئ».[25] وعندما تنتقل العافية من كونها فكرة عامة عن الشعور بالرضا من شيء يجب علينا القيام به من أجل العيش بصدق واستقامة، فإنها تأخذ معنى جديداً، وتصبح مطلباً مستحيلاً يعيد تشكيل الطريقة التي نعيش بها حياتنا. إن تتبّع عافيتنا بقلق شديد، في حين أننا نجد باستمرار طرقاً جديدة لتعزيز الذات، لا يترك لنا متسعاً لممارسة الحياة.

---

24. Renata Salecl: فيلسوفة ومنظرة قانونية سلوفينية، وأستاذة بمعهد بيركبيك بجامعة لندن. (م)

25. ريناتا ساليكل: «الاختيار»، منشورات بروفايل، لندن، 2010، ص. 5.

عندما يصبح الجسد هو الغاية القصوى لحياتك، وتجعل منه نقطة ارتكاز أرخميديّة جديدة، ترى العالم المحيط بك إما تهديداً أو بلسماً شافياً. إن أجسادنا تحدّد المكان الذي نعيش فيه، ومع مَن نقضي الوقت، وكيف نمارس الرياضة، وأين نذهب في العطلة. جزءٌ من هذا الهوس الجسماني هو افتتاننا العميق بما نضعه في أفواهنا، ولقد أصبح الأكل بالفعل نشاطاً زَوَرانياً (مرتبطاً بجنون الارتياب)، وهو لا يهدف إلى جلب الملذات اللحظية من خلال التذوق فحسب، بل يضع هويتك على المحك. يُعتقد أن الأكل بطريقة صحيحة هو وسيلة لـ«طهو» حياة سعيدة ومزدهرة خالية من التوتر واليأس، وأن تأكل بأسلوب صحيح يعدّ إنجازاً يوضح مهاراتك الحياتية الفائقة، وقد ازدهر سوق استشارة الخبراء، مع نمو الأهمية الثقافية لهذا النشاط، وجرت ترقية اختصاصيي التغذية والطهاة المشهورين إلى مرتبة الكهنوت، بأسلوب يخلط بين مغالطات العصر الجديد[26] والاكتشافات العلمية. إننا عندما لا نجد معنى ما لحياتنا، تصبح تجربةُ طهوٍ نادرةٍ بديلاً عن ذلك المعنى، وقد أصدرت الناقدة المعنية بما تقدمه المطاعم في صحيفة نيويورك في الآونة الأخيرة كتاباً تصف فيه كيف أن وجبات الطعام التي أعدتها ثماني نساء من كبار الطاهيات «أنقذت

---

26. العصر الجديد New Age: مجموعة من المعتقدات والممارسات الروحية وشبه الدينية التي نمت وانتشرت في العالم الغربي في سبعينيات القرن العشرين، وتستمد أفكارها من أديان وفلسفات وعلوم وآراء مختلفة، تؤمن بوحدة الجسد والعقل والروح، وهي شكل حديث للإيمان بوحدة الوجود. (م)

حياتها»![27]

إن مثل هذا الانهمام الوسواسي بالحميات وفن الطهو يذكرنا بأن تناول الطعام قد اتخذ معنى جديداً. وكما قال باسكال بروكنر[28]: فإن «مائدة الطعام لم تعد مذبحاً تقدّم عليه الأطايب الطازجة، أو مكاناً لمشاركة الوجبة والمحادثة»، فهي بدلاً من ذلك، صارت «جهازاً صيدلانياً نراقب به دهوننا وسعراتنا الحرارية، حيث نتناول الطعام بدقّة وعناية وقد اختزلناه في شكل من أشكال الأدوية».[29] أصبحت جميع اللذائذ التي اعتدنا أن ننغمس فيها ملذات ذات هدف نهائي واحد هو تحسين عافيتنا. النبيذ أو الدهون جيدة تماماً، إذا كان بإمكانك إدخالها في خطة العافية الخاصة بك، وكما يقترح ستيفن پول[30] في كتابه «أنت لست ما تأكله»، فقد أصبح الطعام أيديولوجيتنا الحالية.[31] وبالنسبة إلى خبراء الطعام فإن الأكل هو أكثر من مجرد نمط في الحياة، إنه مغامرة ميتافيزيقية. يقول پول: بعد أن فقدنا إيماننا بالسياسيين والكهنة، نلجأ الآن إلى مشاهير الطهاة وخبراء التغذية للعثور على إجابات عن الأسئلة الكبيرة. ومما لا يثير الدهشة، نظراً للأهمية

---

27. كيم سيفرسون: «بالملعقة.. كيف أنقذ ثمانية طهاة حياتي»، منشورات ريفرهيد، نيويورك، 2010.

28. Pascal Bruckner: كاتب فرنسي وأحد «الفلاسفة الجدد»، من أشهر نقّاد المجتمع والثقافة الفرنسيين. (م)

29. باسكال بروكنر: نشوة دائمة، واجبُ أن تكون سعيداً، منشورات جامعة برينستون، نيوجيرسي، 2010، ص. 53.

30. Steven Poole: كاتب وصحفي بريطاني، يهتم بتحليل أدائية اللغة وإساءة استخدامها. (م)

31. ستيفن پول: «أنت لست ما تأكل»، منشورات يونيون، لندن، 2012.

التي تنسبها نزعة الطعام إلى الأكل بطريقة صحيحة، فقد أصبح هوس الطعام الصحي (الأورثوركسيا) اضطراباً مرضياً جديداً ومميّزاً ذاتياً.[32]

عند تصفح القاموس مرة أخرى، نرى أن المتلازمة يمكن أن تعني أيضاً: «مزيجاً مميزاً من الآراء أو الانفعالات أو السلوك». تجمع متلازمة العافية بصفة مميّزة بين الهوس بالجسد والتوق إلى الوَثاقة. قد يبدو هذا مخالفاً للمنطق، فأن تنهمّ بجسدك أمرٌ يُنظر إليه عادةً على أنه شيء سطحي. ومع ذلك، فغالباً ما يُنظر إلى تحسين الجسد على أنه وسيلة لتحسين الذات. يصف كارل إليوت[33] في كتابه «أفضل من جيّد»، كيف أن التقنيات «من البروزاك[34] إلى شدّ بشرة الوجه توصَفُ بطريقة روتينية على أنها أدوات لاكتشاف الذات وتحقيقها».[35] وبدلاً من أن يكون المرء نرجسياً، يُنظر إلى البحث عن الصّحة الشخصية والوَثاقة على أنهما مسؤولية أخلاقية. يقول إليوت: «يشعر الكثير من الناس اليوم بأنهم مدعوون لمتابعة تحقيق الذات، بتكريس أنفسهم بأنفسهم في مهنة ما، على سبيل المثال، أو لتنمية مظهرهم من خلال اتباع حمية صارمة وأداء التدريبات في صالة الألعاب الرياضية، حتى لو كان

---

32. تشير كلمة المميّز ذاتياً idiosyncratic إلى فعل دائم يقبل عليه المرء بالرغم من غرابته أو لاسويّته. (م)

33. Carl Elliott: أستاذ أمريكي في قسم الفلسفة بجامعة مينيسوتا. (م)

34. بروزاك Prozac : الاسم التجاري لعقار فلوكستين المضاد للاكتئاب . (م)

35. كارل إليوت: «أفضل من جيد: الطب الأمريكي يلبي الحلم الأمريكي»، منشورات نورتون، نيويورك، 2003، ص. 30.

ذلك يعني تجاهلهم أطفالهم».[36]

عندما نقع في شرك «متلازمة العافية»، نصبح ما يسميه سيمون كريتشلي[37] «عدميين سلبيين». ويوضح قائلاً: «بدلاً من القيام بدور ما في العالم ومحاولة تغييره، يركز العدمي السلبي ببساطة على نفسه وملذاته ومشاريعه الخاصة ليحسّن ذاته ويكون مثالياً، سواء من خلال اكتشاف الطفل الداخلي في نفسه، وكتابة مقالات أدبية تنحو إلى التشاؤم، أو ممارسة اليوغا، أو مراقبة الطيور، أو الاهتمام بعلم النبات».[38] حيث يجعلنا انشغالنا بصحتنا الخاصة لا نلتفت إلى الآخرين الذين يعانون من نقص حاد في العصائر العضوية وتطبيقات برامج الحمية ودروس اليوغا! لقد أصبح انسحابك إلى ذاتك والتعامل مع إشارات جسدك على أنها منتج تعويضي جيد بما فيه الكفاية يمكن أن يعوّض الحقيقة الكونية، وبديلاً جذاباً بشكل متزايد للتفكير برزانة في العالم.

---

36. إليوت، مرجع سابق، ص34.

37. Simon Critchley: أستاذ الفلسفة في مدرسة هانز جوناس الجديدة للأبحاث الاجتماعية بنيويورك. (م)

38. سايمون كريتشلي: «مطالب لانهائية: أخلاقيات الالتزام وسياسة المقاومة»، منشورات فيرسو، لندن، 2007، ص. 4.

(1)

الإنسان الكامل

نظراً لعدم وجود أمل في تحسين حياتهم بأي طريقة مهمّة، فقد أقنع الناس أنفسهم بأن الأهم هو تحسين الذات نفسياً: التواصل مع مشاعرهم، وتناول الطعام الصحي، وأخذ دروس في الباليه أو الرقص الشرقي، والانغماس في حكمة الشرق، وممارسة رياضة الركض، وتعلم كيفية «الارتباط»، والتغلب على «رهاب اللذة».

كريستوفر لاش، ثقافة النرجسية، 1979[39]

حياة الإرشاد[40] وموته

كان يوم 3 يونيو 2013 بالنسبة إلى شرطة بروكلين مجرد يوم

---

39 . كريستوفر لاش: «ثقافة النرجسية: الحياة الأمريكية في عصر التوقعات المتضائلة»، منشورات و. نورتون، نيويورك، 1979، ص. 4.

40. إن كلمة Coach التي تعني التدريب مفردة أساسية في هذا الكتاب، ولكنها لا تقتصر بالطبع على التدريب البدني أو اليدوي، بل تعني الإرشاد والتوجيه في شكل مشورة أو تعاليم إضافية حول كيفية العمل بشكل صحيح لتحقيق الأهداف؛ ما يقوم به المرشدcoacher هو نوع من التوجيه المعنوي والذهني، وقد فضلنا استخدام هذه الكلمة بالذات، أي إرشاد، في مقابل coaching ، إلا في ما ندر(مثل التدريب الذاتي self-coaching ، أي الاسترشاد)، وهكذا فإن life coach هو مرشدٌ حياتي، أي مدرّب أو معلم أو ناصح محترف يساعد الآخرين على تحقيق أهدافهم الآنية والمستقبلية بتوجيههم ودعمهم نفسياً وذهنياً. وlife coaching هي إرشادٌ حياتي، وcoacher هي مرشد... إلخ. (م)

آخر؛ اشتكى الجيران من روائح كريهة منبعثة من شقة مجاورة، وعثرت الشرطة في مكان الحادث على جثتين متحللتين تعودان إلى شخصين بالغين في منتصف العمر، وكانا رجلاً وامرأة انتحرا بإحاطة رأسيهما بأكياس بلاستيكية مملوءة بالهيليوم، وهي وسيلة معروفة في دوائر «القتل الرحيم» باسم «حقائب الرحيل».[41]

يبدو أن هذه كانت قصة انتحار مزدوج أخرى، وكان ينبغي أن تمر بصمت، لكن مهنة القتيلين، وهما لين روزين (46 سنة) وجون ليتيج (48 سنة) أضافت منعطفاً لم يكن متوقعاً. وقد تصدّر خبر وفاتهما عناوين الصحف عندما كُشِف عن أنهما كانا مقدّمي برامج إذاعية، والأكثر إثارة للاهتمام، أنهما كانا مرشدَي حياة، ومجال خبرتهما الخاص: تحقيق السعادة. كان السؤال غير المُجاب والذي صار متداولاً هو: لماذا ينتحر «مرشدا حياة» يدعوان إلى السعادة؟

كان برنامجهما الإذاعي يسمى «سعياً إلى السعادة»، وتم بثّه على قناة WBAI-FM، وفيه شجّعا المستمعين على تبنّي ممكنات التغيير. في إحدى الفقرات المنتشرة على نطاق واسع من برنامجهما، ناقش المضيفان نصيحة السيدة الأولى السابقة إليانور روزفلت[42] بـ«القيام كل يوم بشيء واحد يُخيفك»، والفكرة هي

---

41. حقائب الرحيل Exit bags أو أكياس الموت: الاسم الذي يُطلق على ما يعرف أيضاً بحقائب الانتحار، وهي أكياس بلاستيكية كبيرة يشدّها خيط لإحكام إغلاقها بعد ملئها بغاز خامل أقل كثافة من الهواء مثل الهيليوم أو النيتروجين، يمنع الإحساس بالاختناق قبل فقدان الوعي. (م)

42. Eleanor Roosevelt: سياسية ودبلوماسية وناشطة أمريكية، زوجة الرئيس فرانكلين دي روزفلت. (م)

أن «خروجك لبعض الوقت من المنطقة التي تشعر فيها بالارتياح أمر مهم للغاية»، حيث يجب أن «نبدأ بالشعور بالارتياح مع حدوث التغيير». كما سجلت لين روزين مقطع فيديو «راب» بدا مُلهماً، وفيه تشجّع المشاهد على أن يصبح «الشخص الذي طالما رغبتَ في أن تكونه». أدار الزوجان أعمالهما الإرشادية تحت اسم «الآن، لمَ لا؟»، حيث قدّما المساعدة للمتدربين على «تعزيز وتشجيع نقاط القوة الداخلية الخاصة بهم، وتحديد مواردهم المخبوءة وغير المستغلّة، ووضعهم بثقة على طريق تصميم الحياة التي طالما رغبوا في عيشها».(43)

إن الموضوعات التي طرحها برنامج «الآن، لمَ لا؟» مألوفة بالنسبة إلى أي شخص لديه معرفة عابرة بمفهوم المساعدة الذاتية، ومتطلباتها التي صيغت على نحو غامض: «كن سعيداً، اِزْرعِ بدنك، خذ موقفاً إيجابياً، تواصل مع أعمق مشاعرك الداخلية». ويعدّ المرشدون، أمثال روزين وليتيج، من أنصار هذه الحركة المهمّين.

مع أن «الإرشاد الحياتي» لم يكن معروفاً نسبياً قبل بضعة عقود، فقد أصبح الآن مهنة شائعة، حيث يوجد حوالي 45000 مرشد في جميع أنحاء العالم، وتدرّ هذه «الصناعة» إجمالاً مبلغ 2 مليار دولار سنوياً.(44) وتتنوّع خلفية المرشدين بوجه خاص، من أشخاص ذوي تعليم بسيط أو غير متعلّمين، إلى أشخاص

---

43 . «العثور على مذيعي برنامج «السعادة» ميتين في نيويورك». الغارديان، 7 يوليو، 2013.

44 . تافي بوديسر آكنر: «تاجر السعادة». نيويورك تايمز، 28 ديسمبر 2013

حاصلين على درجة الدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي ولديهم سنوات عديدة من الخبرة العملية. ومن الشائع أيضاً بالنسبة إلى الأعضاء ذوي الخبرة العالية في مهن أخرى، مثل المحللين النفسيين، أن يعيدوا تصنيف أنفسهم كمرشدين، متوقّعين أن تصبح أعمالهم أكثر ربحاً نتيجةَ ذلك.

من بين ممكنات هذا النوع من الإرشاد أنه يمكن لأي شخص القيام به. هناك بعض المؤسسات تتميّز بسمعة حسنة، مثل جامعة هارفارد، وهي تقدّم شهادات معتمدة في مجال «الإرشاد»، لكن الإرشادعموماًمتنوّع جداً، ويمكن أن يشمل مجموعة من مقدّمي الخدمات الخاصة الذين يعرضون بعض الدورات القصيرة عبر الإنترنت.

يمكنك العثور على مرشدين يساعدونك على أداء عملك بطريقة أفضل، أو الحصول على وظيفة جديدة، أو التعامل مع قضايا شخصية صعبة، أو شراء منزل، أو تحسين صحتك، أو تمتين علاقتك مع الله، بل يمكنك حتى استشارة من يسمّون بـ«محقّقي الرغبات»[45] الذين جرى تدريبهم بدرجة احترافية لمساعدتك على معرفة ما تريده بالفعل![46]

---

45. محقّق الرغبات Wantologist: مرشد يبيع وصاياه ومساعداته لأشخاص متردّدين إزاء موقف أو رأي ما، أو غير متيقنين من صحة إجراءاتهم، أو لا يعرفون ماذا يريدون! ويعتبر مفهوم Wantology علامة تجارية مسجلة منذ 2008 باسم د. كيفن كريتمان. (م)

46 . آرلي راسل هوكستشايلد: الاستعانة الذاتية بمصادر خارجية، الحياة الحميمية بمنطق السوق. دار ميتروبوليتان، 2012، ص 219- 228.

يصف «الاتحاد الدولي للمرشدين»[47] الذي ينظّم هذه «الصناعة»، الإرشادَ بأنه: «شراكة مع العملاء في عملية إبداعية تحفّز الفكر، وتلهمهم لتقوية إمكاناتهم الشخصية والمهنية». يحتاج المرشد الجيد إلى «تكريم العميل بوصفه خبيراً في حياته وعمله ويؤمن أن كلَّ عميلٍ مبدعٌ ومتمكّن وكامل».

ما يجعل «الإرشاد» مقبولاً تماماً هو أنه لا يعرف حدوداً، ويمكن أن يأتي بأشكال تجريبية ومرحة. من الأمثلة على ذلك الأسلوب الأكثر شيوعاً والمعروف باسم «الإرشاد الخَيْلي» أو الإرشاد بمساعدة الخيول، والذي يوظّف الخيول لمساعدة العملاء على تفتيق نقاط قوتهم المخبوءة. يقدّم برنامج التدريب المسمّى «حصان الحكمة»، ومقره مينيابوليس، هذه الخدمة، ويساعد المديرين على تطوير مهاراتهم من خلال تعلّم سوس الأحصنة وقيادتها.[48] وهناك مثال آخر غير تقليدي هو برنامج عطلة نهاية الأسبوع المسمّى «الهروب من قفص الإنسان» والذي تديره مارثا بِك[49]، وفيه تقوم مجموعات من الرجال الذين يشعرون بالخذلان وخيبة الأمل بسلسلة من الإرشادات، من اقتفاء آثار الحيوانات إلى زَنْدِ النّار، وفيه يُطلب من الرجال خلال التدريب أن «يفكروا في أنفسهم كحيوانات، وأن يستخدموا حاسة السمع لتتبّع أنفسهم وتحديد أمكنة بعضهم بعضاً. كلّ ذلك في محاولة لإيقاظ الحواس

47. منظمة غير رسمية مكرسة للتدريب الإرشادي وتنمية القدرات الشخصية. (م)

48 . ماري ميونغ-أوك لي: أتريد أن تكون عاملاً أفضل؟ استشر هذا الحصان! أطلنطيك، 2 سبتمبر 2011.

49. كاتبة أمريكية ومرشدة حياتية تقدّم دروساً لمساعدة الأفراد شخصياً ومهنياً.(م)

والغرائز التي يفترض أنها ماتت بسبب الوظائف المكتبيّة والهواتف الذكية».[50]

على الرغم من النقص الواضح في التركيز، فإن جميع أشكال الإرشادتعتمد على فكرة محدّدة موروثة من التفكير الإيجابي، تعتمد على أن الفرد لديه القدرة على تحرير إمكاناته الداخلية. في تشخيصه لأمريكا الشمالية في السبعينيات، يربط كريستوفر لاش[51] هذه الفكرة بحركة الإمكانات البشرية وتركيزها المستمر على الوعي الذاتي والنمو البشري. ليس من الصعب العثور على مثل هذا الموضوع بين «المرشدين الحياتيين» اليوم، وكما قال أحد المرشدين فـ«أنت وأنا كاملان فعلاً، ومتمكّنان، وقادران ومبدعان».[52] إن «الإرشاد»، كما يخبرنا ممارس آخر، هو «العثور على خبيرك الداخلي الخاص لكي يوصلك إلى أهدافك».[53] وبخلاف المزيد من العلامات المضمرة التي تسم المعالجين في العصر الجديد، فإن «مرشدي الحياة» يبيعون خدماتهم الموجّهة بدقة، ومع الحفاظ على الفكرة الأصلية وراء انفتاح الذات الداخلية، فإنهم يضيفون المزيد من العناصر الرياضية مثل «ذروة الأداء». فلكي تصبح أنت نفسك، عليك أن تصبح أفضل، ولكي

---

50. بوديسر آكنر: «تاجر السعادة». نيويورك تايمز ، 28 ديسمبر 2013

51. مؤرخ أمريكي وناقد أخلاقي واجتماعي، عمل أستاذاً للتاريخ بجامعة روتشستر. (م)

52. سبنسر جونز: «أيجب أن يتمتع مرشد الحياة بحياته أولاً؟»، نيويورك تايمز، 27 يناير 2012.

53. إيف تاميتشيولو: «مرشدون مطلوبون في لعبة الحياة»، نيويورك تايمز، 12 يناير 2008.

تصبح أفضل، عليك أن تحقّق أهدافك، وهكذا تصبح معرفة الذات واكتشافها شكلاً من تحقيق الذات وتعزيزها.

أدت مشاعر الانزعاج إلى انضمام إحدى عميلات مارثا بِك إلى رحلة إرشاد وتدريب مدتها خمسة أيام إلى إفريقيا (بتكلفة 10000 دولار). اكتشفت العميلة بعد هذه الرحلة أن المشكلة لم تكن تكمن في وظيفتها بوصفها جرّاح أطفال، بل في سلوكها وتصرّفاتها، وأدركت، كما تقول: «لم أعد أكره ما أفعله. كل ما يسمى بالمشكلات التي كانت لديّ من حيث عدم الملاءمة أو عدم كوني جيدة بما فيه الكفاية، أدركتُ أنها كانت في رأسي وليست خارجة عنّي».[54] هذ الرأي ، كما تقول مارثابِك، يعكس رسالة روزين وليتيج، مرشدا بروكلين اللذين رأيناهما في بداية هذا الفصل. ففي برنامجهما الإذاعي، شجّعا مستمعيهما على عدم النظر إلى ما وراء أنفسهم، بل يجب عليهم تركيز أنظارهم إلى الداخل.

هناك شيء جذّاب للغاية في الفكرة التي تقول إننا جميعاً لدينا إمكانات باطنة خفيّة. هناك أيضاً شيء مغرٍ في تعزيز الذات: يمكننا أن نصبح نسخاً أفضل من أنفسنا، عاطفياً وروحياً. لكن هناك أسباب وجيهة حقاً للتشكيك في ذلك، وقد لاحظت عالمة الاجتماع آرلي راسل هوكس تشايلد[55] في تحليلها النقدي أن الإرشاد ينطوي على شكل غريب من الارتباط بمصادر خارجية. وهي تحاجج بأننا نرتبط الآن بمصادر خارجية تتعلّق بتلك

---

54. آكنر: المرجع السابق.

55. Arlie Russell Hochschild: أستاذة فخرية لعلم الاجتماع بجامعة كاليفورنيا.(م)

الجوانب الحميمة من حياتنا التي كنا نؤديها بأنفسنا في السابق. نحن نوظّف مرشداً لمساعدتنا على تجميل ملفاتنا الشخصية على الإنترنت على أمل أن يمنحنا هذا موعداً مع رفيق، ونحن نلجأ إلى المرشدين لنسأل عما نريده فعلاً من الحياة. عندما نبدأ في استشارة المرشدين بهذه الطريقة، فإننا نحوّل واقعنا اليومي إلى عالم ممتد من الخبرات. تقول هوكس تشايلد بأنه نظراً لأن حياتنا الحميمة ترتبط بخبراء من مصادر خارجة عنها، فإننا نفقد شيئاً أساسياً. ويبدو الأمر كأننا أدخلنا أنفسنا في مسار دائري سعياً إلى تحقيق المثالية، حيث نحتاج إلى العمل لساعات أطول لكي نتحمّل تكلفة المزيد من النصائح. هذه هي المفارقة، أو ما يمكن أن نسميه «فخ الإرشاد»: «كلما زاد قلقنا وعزلتنا، وحرماننا من الوقت، زاد احتمال لجوئنا إلى خدمات شخصية مدفوعة الأجر. ولتمويل هذه الخدمات الإضافية، فإننا نعمل لساعات أطول. هذا يترك لنا بالطبع وقتاً أقل نقضيه مع العائلة والأصدقاء والجيران، لقد أصبحنا أقل إمكاناً لطلب مساعدتهم، وهم كذلك».[56]

لكن هنالك سبب آخر للشك في الإرشاد، بالإضافة إلى الاستعانة بمصادر خارجة عن حياتنا الحميمة ترتبط بخبراء «معتمدين ذاتياً». إن الإرشاد يؤدي إلى الاستعانة بمصادر داخلية تعكس المسؤولية، وأحد الدوافع المركزية التي تتخلّل معظم تدخّلات «إرشاد الحياة» هو أنه يجب عليك تحمل المسؤولية عن

56 . هوكستشايلد: المرجع السابق.

حياتك الخاصة وشعورك بالرفاه، لكن الجانب الآخر هو أنه يتوجّب علينا الآن أن نلوم أنفسنا على كل المشاكل التي يمكن تصوّرها، سواءً كانت تتعلّق بانهيار العلاقات أو فقدان الوظائف أو الأمراض الخطيرة. العافيةُ اختيارٌ، فهي خياري أنا، وعلى هذا النحو أيضاً تكون مسؤوليتي الخاصة. إن الوعي المزعج بشأن هذه المسؤولية يثير شعوراً شديداً بالقلق، وتشير ريناتاساليكل إلى أن مهمة المرشد هي تأجيل هذا القلق مؤقتاً، فعندما نتحدث مع المرشد نزيل بعض مخاوفنا، لكن المرشد لا يمثل شخصية الأب الاستبدادية فيخبرنا بماذا نفعل وكيف نتصرّف. وبكلمات ساليكل: من الأهمية بمكان أن «لا يبدو المرشد أو يتصرف بوصفه سلطةً تطلب الطاعة»، ويجب، بدلاً عن ذلك، أن يكون مثل «المساعد الخيري الذي اختار شخصٌ ما أن يستمع إليه».[57] هذه هي الزاوية التي يمكننا أن نرى فيها الجانب الآخر من المرشد، فالمرشد لم يعد يتخلّى عن قلق العميل المتدرّب، ولكنه يدفع العميل مرة أخرى باتجاه القبول بها في الاختيار من استبداد. إنّ أحد الأساليب القياسية التي يستخدمها العديد من المرشدين تتمثل في سؤال عملائهم عن شيء ما على غرار: «تخيّل أن المال أو العوائق الأخرى ليست هي المشكلة، فماذا ستكون عليه حياتك في نحو عشر سنوات؟». إن أسئلة مثل هذه تغري المرشد بأن يلعب لعبة خيالية، ولكن من الناحية النمطية عادةً ما تصبح هذه اللعبة قاسية عندما يحاول المرشدون إقناع متدرّبيهم بـ«رؤية» أن العائق

---

57. ساليكل، مرجع سابق، ص33.

الحقيقي الوحيد لتحقيق هذه التخيلات هو أنفسهم.

عن طريق ردّ القلق إلى الفرد نفسه، لا يقوم المرشد بمعالجة صدمة الاختيار بقدر ما يقوم بتكثيفها، هذا هو جوهر أيديولوجيا الإرشاد الحياتي، وكما تزعم ساليكل، فإن هذه الأيديولوجيا «تصرّ على أن الأزمة الوجودية والقلق يمثلان مجرد عوز واضح في قوة الإرادة أو أزمة الثقة».[58] وفي غياب سلطة خارجية، فإن المسؤولية تقع على عاتق الفرد، حيث يختفي الأب المتسلّط، لكنه يعاود الظهور بصيغة مختلفة، لا في هيئة رجل غاضب منتفخ الأوداج يصرخ في وجهك، ولكن في دور شخصية غير مرئية مدْمَجَة في عقلك. إن ما يجعل التعامل مع هذا النمط أكثر صعوبة هو أنه لا يتركك بمفردك أبداً، وكلما زاد إحباطك وغضبك منه، انكفأتَ إلى الداخل بطريقة عنيفة.

ثمة نقطة مماثلة أشار إليها كريستوفر لاش، فهو يزعم أنه في أعقاب الاضطرابات السياسية في الستينيات (فيتنام، ووترغيت، وغير ذلك)، نبذَ كثير من الناس السياسة والمؤسسات التي اعتُبرت أبويّةَ النّزعة، وركزوا بدلاً من ذلك على المشاريع الفردية، كما في كلماته التي أوردناها أعلاه، ومنها: «دروس الباليه أو الرقص الشرقي»، أو «الانغماس في حكمة الشرق». لكن هذا لا يؤدي إلى وجودٍ أكثر راحة وتسامحاً، ويلاحظ لاش أنه: «على العكس من ذلك، فإنه يشجع على تطوير الأنا العليا القاسية

58. المرجع السابق، ص33- 34.

والعقابية»؛[59] كراهية-الذات العقابية هي إذن الوجه الآخر من الافتتان بالذات.[60]

ما يقترحه كريستوفر لاش هنا هو أنه بدلاً من معالجة قضايا القلق الذاتي، فإن الثقافة العلاجية تؤجّج نار النرجسية، فلا يثير الأشخاص الآخرون اهتمامك إلا بقدر ما يمكنهم تعليمك المزيد عن نفسك، ويمكنك باستخدام نوع من ردود الفعل العكسية تماماً، أن تدمج آراء الآخرين لغرض تعزيز الذات. ويتابع لاش قائلاً إنَّ هذا العالم منعزلٌ جدّاً، حيث تحيط به المُثُل والصّور الذاتية، والأسوأ من كل ذلك هو أن هذه العلاقة الحميمة التي طوّرتَها مع ذاتك يتحتّم عليها أن تأخذ منعطفاً عنيفاً. وكما يشير سلافوي جيجك في كتابه «مسألة عويصة»، فإن «المُثُل الخيالية، مثل النجاح واللياقة البدنية، غالباً ما ترتدّ عن الذات متخلّيةً عنها. والوهم بأننا خارج المجتمع وقادرون على تشكيل أنفسنا بأنفسنا في صورة الكمال ينتج عنه عودة أنا عليا شرسة».[61] هذا نوع خاص من الأنا العليا، وهو لا يقول «لا»، أو ما يمكننا أو لا يمكننا فعله. ومثل المرشد، فإن هذا النمطيخبرنا بأن نبذل المزيد لنكون أفضل، ولنكون نحن أنفسنا، وفي غضون ذلك، تظلّ الأنا العليا محبطةً، وتشير باستمرار إلى أنه كان بإمكاننا أداء ما هو أفضل

---

59. لاش، مرجع سابق، ص177.

60. الافتتان أو الانهمام بالذات self-fascination ، سلوك تتمحور فيه مشاعر الفرد وأفعاله حول ذاته، وهو شكل من أشكال الهوس بالذات self-obsession. (م)

61. سلافوي جيجيك: «مسألة عويصة: المركز الغائب في الأنطولوجيا السياسية»، منشورات فيرسو، لندن، 2000، ص. 368.

بكثير. يقول **جيجك**: «لذلك يكون لدينا موضوع نرجسي تماماً، بعيد عن السماح له بالطفو بحرية في توازنه غير المضطرب، ومع ذلك، فإن هذا الانغلاق الذاتي النرجسي يترك الموضوع رهين الرأفة الناعمة التي تأمر الأنا العليا بالاستمتاع بها».[62]

عند الاستماع بعناية إلى الأنا العليا ما بعد الحداثية التي تأمرنا بالاستمتاع، يجب أن ندرك أن الرسالة ليست صادقة، بل هو أمرٌ (إيعازٌ) تهكّمي، لأن ما تعرفه الأنا العليا هو أن الاستمتاع مستحيل التحقّق في نهاية المطاف، خاصةً إذا تم التعبير عنه بوصفه أمراً من الأوامر.

بالرغم من ذلك، هذا هو الأمر الذي نستمر في رؤيته وسماعه في كل منعطف من حياتنا اليومية، سواء كان ذلك في كتب المساعدة الذاتية أو تمارين بناء الفريق في الشركات. لماذا نستمر في البحث عن المتعة بهذه الطريقة اليائسة، بينما نعلم منذ البداية أن النتيجة ستكون محبِطة؟ ربما لأننا لا نبحث عن مزيد من المتعة، بل نسعى إلى الاندماج فحسب. يجب أن نعترف بأن الذات التي تلقّت ترشيداً، والتي وُجّهت إلى تحمّل المسؤولية الكاملة عن خيارات حياتها الخاصة، هي الذات التي غالباً ما تكون أفضل استعداداً لمواجهة المتطلبات المتناقضة في الرأسمالية الحالية: أن تكون منفتحاً واستبطانياً، مرناً ومركّزاً، قابلاً للتكيف وخصوصياً، في الوقت نفسه. وبعبارة أخرى، لا يسعى الإرشاد

---

62. المرجع السابق، 368.

إلى تحسين رفاه الأشخاص، أو تعليمهم كيف ينالون المزيد من الاستمتاع فحسب. إنه تقنية تهدف إلى إعادة تشكيل الذات. سوف نلتقي الآن بالشخص الذي تبنّى هذه الرسالة بعمق، واستوعب بشكل كامل متطلبات الأداء الفائق والمرونة والابتكار؛ اسمهـ(ـا): «امرؤ/ ة الآن» (رجل/ امرأة الآن).[63]

رجلُ/ امرأةُ الآن

نجد صورة الإنسان الكامل في كلّ لحظة من لحظات التاريخ، وليست الرأسمالية المعاصرة استثناءً من ذلك. نحن نقابله في إعلان تلفزيوني قصير تم إطلاقه خلال بطولة أستراليا المفتوحة للتنس عام 2013، يقول المعلِن: «أنا رجل العصر الجديد. أنا دائم الشباب، ولست الأكبر سنّاً».

تتدفق الكلمات بسلاسة من هذا الرجل ذي اللحية الخفيفة بعينيه الجذّابتين بينما نشاهده وهو يخطو بثقة في ضواحي إحدى المدن الحديثة: «أنا حرّ تماماً، حرّ الإرادة، متحرّر روحياً... ولكنني مقيّد».

إنه رجل يدرك ذاته، محبّ للحرية، لديه وعي بيئي، وهو يرتدي ملابس حديثة غير رسمية، حليق الذقن، ويحمل حقيبة رجالية، وهو حيوان اجتماعي أيضاً، دائم التواصل باستخدام الإنترنت،

---

63. «امرؤ/ة الآن» (أو «رجل/امرأة الآن») wo/man of now تركيب لغوي يضمّنه المؤلف سمات مشتركة تجمع الرجل والمرأة في مادة الخطاب الإعلاني مابعد-الحداثي الهش. (م)

ودائم التنقل: «أنا أغرّد [على تويتر]، أنشر، أستضيف، أشارك، أتواصل، أبدي إعجابي». وهو شاعر مؤدٍّ [يتواصل مع الجمهور]، ومستشار إداري، يعرف كيف يثمّن الأشياء الصغيرة في الحياة: «أنا فخور بمنزلي، وزوجٌ يهتم بأسرته، وأحب الحفلات المنزلية. أنا من محبي الشواء وأكل اللحوم والنقانق وتقشير الجمبري، أحب السّلَطة». إنه باختصار «رجل الآن»: «أنا عالميّ، بَيْنيّ، عبر قاريّ، أنا في كل شيء».

وبعد كلماته النامقة هذه، يصل رجلنا الجديد إلى هدفه: «السيارة». إنه ينزلق ويختفي. السيارة عَرَضيّة طبعاً، وكان من الممكن استبدالها بأي منتج آخر مهم في نظر «رجل الآن» الذي نراه «في كل شيء». إن ما يُعرَض للبيع هنا هو ذاتٌ محدّدة: مرنة، ذات مردود عملي، ومتغيرة إلى ما لا نهاية.

لكن هذه الذات المفرطة التفرّد التي تنتشر على شبكة الإنترنت، ليست حكراً على الرجال فقط، إذ يمكن للنساء أن يكنّ كذلك أيضاً. نلتقي بأنثى «رجل الآن» في إعلان تجاري آخر: «أنا امرأة وقتي. في الوقت المحدّد، وبعد الوقت».

إنها ناشطة نسويّة من النوع الذي نراه في مسلسل «الجنس والمدينة»[64]، وهي لا تخجل من اهتمامها بمهنتها: «أنا أتسلق سُلّم الشركة، وأتقن ذلك. لا أستطيع الانتظار. لا وقت لدي لكي

---

64. Sex and the City: مسلسل تلفزيوني كوميدي درامي أمريكي رومانسي، بدأ عرضه سنة 1998. (م)

أنتظر». وهي توظّف رأسمالها المثير، دون أن تقول «لا» لأي كعكة مغرية تراها: «زاد وزني. نقص وزني. أنا مرنة، عمليّة، متأنّقة». و«امرأة الآن» مثل «رجل الآن»، دائماً على تواصل: «أنا أكتب إدراجاتي، أطبع LOL (أضحك بصوت عال)، وأطبع OMG (أندهش وأستغرب)». والأهم من ذلك، أنها لا تخفي أي شيء عن العالم، وتقول: «لا أضمر شيئاً. أنا أتكلم بوضوح».

هذه الشخصيات شديدةُ المعاصرة لم تصل إلى إمكاناتها البشرية فحسب، فقد تعلمت كيفية التعبير عنها أيضاً. هي مرنة ومتعددة الأوجه ومتّصلة، يمكنها أن تصبح أي شيء وكل شيء، في أي وقت، حيث لا فرق بين العمل والحياة المنزلية. يمكن أن تكون هذه الشخصيات شيوعية أو رأسمالية، نسوية أو كارهة للنساء، شاذة أو مثلية الجنس، مهتمّة أو مهنية، نباتية أو لُحْمانيّة مع ميل إلى الوجبات السريعة المطهوّة ببطء. لا حاجة هنا لإجراء مقايضات مؤلمة، فكل شيء ممكن في كل وقت.

إن «رجل/ امرأة الآن»، نتاجٌ (أو ربما عَرَضٌ) لما يُصطلح عليه غالباً بروح الرأسمالية الجديدة، وسنشرح ما يعنيه هذا بعد قليل، ولكن لتأكيد الجدّة النسبية التي تسم هذه الروح، يجب على المرء أن يعود إلى الوراء قرابةَ نصف قرن حيث سيجد ثقافة رأسمالية مختلفة كلياً. لتوضيح ذلك، خذ بعين الاعتبار اللوحة الأيقونية التي رسمها جون براك[65] عام 1955، المعنونة «شارع كولينز عند

65. John Brack: رسام أسترالي (1920– 1999)، وتعد لوحته «شارع كولينز عند الخامسة مساءً» .Collins St, 5 p.m أشهر أعماله. أنجزها عام 1955، وهي أيقونة الثقافة الأسترالية

الخامسة مساءً». تصوّر هذه اللوحة الشهيرة الحياة بين رجال ونساء من الموظّفين النظاميين في مدينة أسترالية كبيرة. وهي تلتقط لحظة مألوفة: عندما ينتهي العاملون أخيراً من أداء عملهم في المكاتب البالية ويعودون إلى منازلهم بأعداد كبيرة. إنهم أناس ذوو مظهر كئيب بألوان قذرة يندفعون جميعاً في اتجاه واحد، على الأرجح من مكاتبهم إلى محطة القطار. على الرغم من أننا قد لا نجد علامات تشي بالشخصية الفردية على وجوههم، فإنهم يصدموننا كأنهم كتلة من طائرات بدون طيار تستعرض جميعها على إيقاع آلة بيروقراطية. لا توجد لمحة أو بارقة ذاتية في عيونهم، وبدلاً من ذلك فإن وجوههم تعكس سنوات من العمل المكتبي. لا يوجد هنا متّسع لأوهام تحقيق الذات.

والآن، فكّر مرة أخرى في المهني المتطلّع والمرح، ذلك الذي يخشى أن يصبح جزءاً لا يمكن تمييزه من كتلة لا معنى لها. إن هذا الجيل الجديد من العمال المرنين لا يشكّل كتلة من الذوات المتطابقة، بل كتلة من الذوات المتنافسة. بالإضافة إلى ذلك، لا يتم تقسيمهم بين المنزل والعمل، ولكنهم عالقون على الدوام في هجين سلس من العمل والمنزل. إنهم ليسوا حشداً وحيداً، لكنهم منعزلون-متّصلون. وهم ليسوا بيروقراطيين، بل

المعاصرة، وتجسّد ساعة الذروة في شوارع مدينة ملبورن ما بعد الحرب. (م)

«أصليقراطيين».[66]

تلتقط هذه الصور روحين رأسماليين مختلفين تماماً. «شارع كولينز عند الخامسة مساءً» يصوّر الحياة في ظل الروح الرأسمالية الفوردية[67]: كتلة من البيروقراطيين القياسيين من الأثرياء نسبياً والمنظّمين بكفاءة عالية، حيث لديهم مكان يسمى «العمل» ومكان يسمى «المنزل»، وهم متيقّنون ممّا يعرفونه، ويتداولون خبراتهم المشتركة. لكن هذه الحياة من الوظيفة المدفوعة الأجر والزحف اليومي في شارع كولينز عند الخامسة مساءً، ترافقه الخسارة: فقدان قيمتي الفردية والأصالة. إن الإيقاع المتكرر بين العمل والحياة يثير شعوراً بخيبة الأمل والسأم، في حين أن الحياة آمنة ومضمونة في ظلّ الفورديّة، إلا أنها راكدة وبليدة أيضاً. بالنسبة إلى «رجل/ امرأة الآن»، الأمور مختلفة، فغالباً ما يعيشون حياة مكتظة بالأحداث حيث يتبوّؤون مركز الصدارة في دراما هويتهم الخاصة بينما يتنقلون بين الشكوك الكبرى في العمل والحياة والحب والمتعة.

يستكشف لوك بولتانسكي[68]وإيفشيابيلو[69] هذا التحول

---

66. authenticrats: أولئك الذين كرّسوا حياتهم للعمل المكتبي، أو المتجذّرون بيروقراطياً. مفهوم يبتكره المؤلف يجمع فيه بين الوَثاقة والأصالة authenticity والبيروقراطية bureaucracy. (م)

67. الفوردية Fordism: نظام انتاج وتسيير إداري كما وضعه هنري فورد (1863-1947) مؤسس شركة فورد عام 1908، ويعتمد على خفض تكلفة الإنتاج والتوسع في التسويق ومنح العمال نسبة من الأرباح. (م)

68. Luc Boltanski: عالم اجتماع فرنسي، وأستاذ بمدرسة الدراسات المتقدمة في العلوم الاجتماعية بباريس. (م)

بمقاربة تفصيلية في كتابهما «**روح الرأسمالية الجديدة**».[70] كيف أصبحنا مهووسين بميزات مثل المرونة والسيولة والتواصل والتعبير عن الذات؟ ما الذي يجعل هذه المُثُل جذابة للغاية؟ يعود بولتانسكي وشيابيلو في تحليلهما إلى «الكساد الكبير» في ثلاثينيات القرن الماضي والاضطرابات الاجتماعية التي تلت ذلك من أجل تحديد نشأة الرأسمالية الفوردية. ففي هذا الوقت بالذات، اجتمعت حركات مختلفة حول مطلب اجتماعي جديد، ألا وهو الأمن. وكان الأمن أيضاً، إلى جانب الكفاءة والإنتاجية والعقلانية، من جذور الروح الفورديّة. وقد كانت هذه هي القيم التي تم تصويرها في لوحة براك «شارع كولينر عند الخامسة مساءً».

لم تتم مشاركة هذه القيم عالمياً بالطبع. قد يركّز النقاد على الفوردية بوصفها أنتجت أناساً وحيدين ومغتربين، منفصلين تماماً عن رغباتهم أياً كانت، وأن الناس حُكم عليهم بالعيش والموت وفقاً للنمط نفسه: العيش بأمان وكفاءة، ولكن بلا روح.

في أواخر ستينيات القرن، ازداد هذا الاستياء قوةً. بدأ الكثير من الناس يطلبون شيئاً آخر يتجاوز مجرد الأمن، مثل المعنى والأصالة والتعبير عن الذات والصلات الإنسانية الحقيقية. أرادوا —باختصار– الهروب من تقييدات تجربة الفورديّة وتضييقاتها.

---

69. Eve Chiapello: كاتبة فرنسية وأستاذة الإدارة بجامعة باريس. (م)

70. لوك بولتانسكي وإيف شيابيلو: «الروح الجديدة في العاصمة»، منشورات فيرسو، لندن، 2007.

يقول بولتانسكي وشيابيلو بأن هذه المطالب ستندمج وتتجسّد لاحقاً في جيل جديد من الخطاب الإداري. وفي الوقت الحاضر، نرى شعارات الناشطين السابقة تنتشر في مواقع العمل: العمل الإبداعي، والمشاريع المرنة، والمنظمات الشبكيّة، والقيادة الحكيمة، والتواصل المكثف، وإدارة التحرّر، وغير ذلك من الشعارات. ومع ظهور روح الرأسمالية الجديدة، خضع العمل لتحوّل درامي مثير: لم يعد يُفترض أن العمل يبعث على السأم أو يؤدي إلى الاغتراب أو غير إنساني، بل أصبح يُنظر إليه على أنه وسيلة للناس لاستكشاف إمكاناتهم غير المستغلَّة والتعبير عن أنفسهم. إن النقد الفني الموجه للرأسمالية (ومفاده أن الشركات تجعلنا نفقد أصالتنا) صار مقلوباً الآن، وتستخدمه الشركات لإطلاق مثالٍ أو نموذجٍ ثقافيّ جديد، يعتمد جزئياً على الفنانين وإبداعاتهم المفترضة وقدرتهم الريادية ورؤاهم الثقافية المضادة.

إننا نجد هذا النموذج الفني اليوم في أماكن عديدة، وأكثر ما نراه في الصناعات الإبداعية. في فجر الألفية الجديدة، بذلت الشركات الناشئة في مجال تكنولوجيا المعلومات قدراً من الجهد لإنتاج صورة من صور الثقافة المضادة يعادل الجهد الذي بذلته في تقديم المنتجات والخدمات. وغالباً ما كانت تنتقل إلى مستودعاتها المهجورة فتملؤها بأثاث مصمّم خصيصاً، ورجال منحرفين يتجولون هنا وهناك. كان هذا قبل وقت طويل من ظهور «غوغل» Google، لكن ثقافة الراحة هي أيضاً ثقافة الإجهاد. في

حسابه على موقع «رازورفيش»[71]، وهي شركة رائدة من الجيل الأول من شركات تكنولوجيا المعلومات، يلاحظ أندرو روس[72] كيف أنه من خلال القضاء على الفارق بين الحياة والعمل، ظل العمال في المكتب في جميع الأوقات، ووصف ذلك بـ«الاستغلال التقني».[73]

بينما اختفت شركة «رازورفيش» مع ظهور الإنترنتوانتشارها، نجت مواقع العمل «المريحة» هذه، وفي قائمة حديثة نشرت مؤخراً[74] يمكننا أن نقرأ عن مكتب «ريد بول»[75] في لندن، حيث التركيز على العمل، لا على موقع العمل، وحيث نرى شخصاً قام بتحويل مقطورة قديمة إلى مكتب منزلي، ولكن ما هو أكثر أهمية من اعتماد «الراحة» هنا، هو أن روح الرأسمالية الجديدة تتميز بازدراء التسلسل الهرمي. تعدّ شركة بيع الأحذية «زابوس»[76]، ومقرها لاس فيغاس، واحدة من أكثر الشركات التي تم الحديث عنها في السنوات الأخيرة بهذا الصدد، ففي أواخر عام 2013، أعلنت الشركة أنها ستعتمد نظام إدارة ذاتية، وتتخلّص من التسلسل الهرمي الإداري التقليدي والمسميات

---

71. Razorfish

72. Andrew Ross: أستاذ التحليل الاجتماعي والثقافي بجامعة نيويورك وناشط اجتماعي وكاتب صحفي. (م)

73 . أندرو روس: «بلا ياقة: مواقع العمل الإنسانية وتكاليفها الخفية»، مطبعة جامعة تمبل، فيلادلفيا، 2003.

74.http://positivesharing.com/2006/10/10-seeeeriously-cool-workplaces

75. Red Bull

76. Zappos

الوظيفية، وقد أنشأت أربعمائة «دائرة ذاتية الإدارة». وللعثور على «الأشخاص المناسبين في المواقع المناسبة»، يُطرح على الموظفين المحتملين أسئلة من قبيل: «اختر درجةً بين 1 و10 لوصف غرابة وضعك!». وقد وصف أحد مسؤولي الموارد البشرية كيف أنه «تناول ثلاثة أقداح فودكا مع توني سييه (المدير التنفيذي لشركة زابوس) خلال المقابلة التي أجريت معه».[77] وتشمل بعض التفاصيل الغريبة الأخرى حول «زابوس» الاحتفال بعيد ميلاد المدير التنفيذي عندما بلغ الأربعين، وكيف أن مجموعة من الموظفين توجّهوا إلى مركز المدينة وتزيّنوا جميعاً بوشوم متماثلة!

أما بالنسبة إلى الفنان فإن ما يشاركه بالفعل مع ظروف التوظيف المعاصرة إنما هو عدم الاستقرار. قد نجد في الروح الرأسمالية الجديدة، مواقع عمل تشدّد على التعبير الفردي، لكنها ليست آمنة حقاً. في كتابه «قصور ذاتي مستمر»، يشير إيفور ساوثوود[78] إلى أن علاقات التوظيف غير المستقر أصبحت «غسيلاً قذراً للمنظمات الكبيرة»، وأن «الرؤساء التنفيذيين وخبراء الإنتاجية يتفادون الإشارة إلى ذلك».[79] ومثل هذه المواقف يستمر من شهر إلى آخر، ومن أسبوع إلى أسبوع، بل من ساعة إلى ساعة.

---

77 . ميشا سولمون: «مخاطر التوظيف على طريقة زابوس»، مجلة فوربس، 5 مارس 2014.

78. Ivor Southwood: كاتب ومدوّن وناقد ثقافي. (م)

79. إيفور ساوثوود: «قصور ذاتي مستمر»، منشورات آلرسفورد، هانتس، زيرو، 2011، ص20.

يعمل بعض الأفراد بعقود «ساعة الصفر»، حيث يجب عليهم أن يكونوا مستعدين للعمل في جميع الأوقات. كما أنهم مضطرون إلى القبول بإمكانية إلغاء عقودهم في أي لحظة، دون سابق إنذار.

في تحليله لطبيعة الحياة في العمل غير المستقر، يسرد ساوثوود الوظائف العديدة التي شغلها، من العناية والتنظيف إلى التخزين، والشيء الوحيد المشترك بين هذه الوظائف هو أنه يمكن إلغاؤها دون سابق إنذار. عندما كان يعمل في أحد المستودعات، أدرك أنه يمكن أن يفقد وظيفته في أي وقت، ووجد نفسه يتساءل باستمرار: «هل يمكن أن تكون هذه هي لحظة العمل الأخيرة؟»(80) ثم يصف كيف كره هو وزملاؤه المكان وازدروا بكل شيء فيه، و«مع ذلك كنا خائفين من "تسريحنا" في ظل فراغ اقتصادي عام، حيث سنكافح من أجل العثور على عمل، وعلينا تقديم أنفسنا عشوائياً لأرباب العمل الآخرين الذين من الممكن أن يكونوا متحمسين ومتوافقين ومرنين بالمثل».(81) وبينما تجعل علاقات العمل غير المستقر العمالَ يشعرون بهشاشة وجودهم وضعفهم على نحو دائم، هناك من ناحية أخرى تطور قاسٍ بوجه خاص في مصيرهم، يشير ساوثوود: على الرغم من أنهم في وضع غير مستقر، إلا أنهم مطالبون بإخفاء هذه المشاعر وإظهار أنهم واثقون ومتفائلون وقادرون على توظيف أنفسهم.

---

80. يستعمل المؤلف في الأصل الرمز P45، وهو رمز مرجعي يشير إلى نموذج إداري يتضمن تفاصيل مغادرة الموظف للعمل، مثل الدخل والمزايا المالية والمستقطعات الضريبية. (م)

81 . ساوثوود، مرجع سابق، ص1.

ونعود هنا بالذات إلى «رجل/ امرأة الآن». إنهـ(ـا) ليســ(ـت) مجرد شخصية نموذجية في الثقافة الجديدة للرأسمالية. هو/ هي الصورة التي نحتاج جميعاً إلى محاكاتها في سبيل الوصول إليها. يجب أن نتحرك باستمرار. نحن نقوم بالتغريد ونشر الإدراجات، والاستضافة، والمشاركة، والترابط، وإبداء الإعجاب. جدار العامل المرن ليس خالياً أبداً. ما هو حاسم ليس ما حقَّقْتَه، ولكن ما يمكن أن تصبح عليه، وما يهم هو ذاتك المحتملة وليست ذاتك الفعلية.

ما لا نلاحظه هنا في الغالب هو أن المطالبة بأن تكون واثقاً وإيجابياً ومعبّراً عن ذاتك لا يتم توجيهه إلى عدد قليل من الموظفين في «زابوس» أو «غوغل» فحسب، فمعظم أولئك الذين يواجهون هذه المطالب يعملون في أماكن أخرى؛ في المستودعات، أو في الرعاية الصحية، أو في وظائف مكتبية بسيطة. حتى العاطلين من العمل يتعرّضون لهذه المطالب (كما سنتعلم في الفصل الرابع). إن عدم التوافق الظاهر بين مصطلحات الاسترشاد أو التدريب الذاتي، المتفائلة، من ناحية، وعدم استقرار العمل، من ناحية أخرى، جرى تسجيله بأسلوب مثالي في فيلم وثائقي تلقائي بعنوان «مركز الاتصال»[82]، وتدور أحداث هذا الفيلم في مدينة سوانزي بجنوب ويلز التي تعاني من البطالة والاضطراب الاجتماعي، ويُظهِر كيف يُجبَر الشباب على التعبير عن أنفسهم في

82. The Call Centre

مواقع العمل. وفقاً لشعار «الناس السعداء يمتهنون البيع»، يقوم المدير بجمع الموظفين الجدد في اليوم الأول من عملهم في لقاء عام ليغنّوا معاً أغنية جماعية. إنهم يغنّون بانفعال غير طبيعي، لأنهم يعرفون أن المدير قد طردَ قبل ذلك أولئك الذين لم يشاركوه الغناء.

في عمق علاقات العمل غير المستقر هذه يكمن الإصرار القاسي على أن الاختيار مسألة فردية. يقال لنا باستمرار أننا نختار مظهرنا وأصدقاءنا وعملنا، وأننا نستطيع الاختيار لكي نكون إيجابيين ومنتجين وذوي الرسالة. غالباً ما يقدَّم التوظيف المؤقت على أنه طريقة لتحقيق الحد الأقصى من الاختيار، ليس فقط بالنسبة إلى صاحب العمل، ولكن أيضاً (وبطريقة غريبة إلى حد ما) بالنسبة إلى الموظفين. وفقاً لريناتا ساليكل، فإن حالة عدم اليقين المستمرة هذه تشجّعنا على «التصرّف مثل الشركات، أي وضع خارطة طريق للأهداف، وإجراء استثمارات طويلة الأجل، والتحلّي بالمرونة، وإعادة هيكلة مشروع حياتنا، والإقدام على المجازفات الضرورة لزيادة الأرباح». كل هذا يتطلب خيارات مستمرة حول من نحن حقاً، ولكنه يتطلب أيضاً رسالة خفيّة مفادها أننا قد نتخذ قرارات خاطئة. تقول ساليكل[83] إنَّ هذا الإيعاز بالاختيار ينطوي على تجارب قلق عميقة. يمكن للأشياء أن تكون على خلاف ذلك دائماً، إذا كان اختيارنا مختلفاً، ويجلب هذا الإدراك

83 .ساليكل، مرجع سابق، ص23.

نوعاً من الفراغ الوجودي الذي يصيبنا بالذعر، وفي مواجهة استبداد الاختيار هذا، يبدو أننا ننهار ونتحطّم. إنه موجود في جميع الظروف، بدءا من أكثرها عاديةً، مثل اختيار نوعية الجبن، إلى الظروف الأكثر عمقاً، مثل اختيار المسار الوظيفي أو شريك الحياة. إن هذه الاحتمالية الكاملة وعدم القدرة على إقرار اختيارٍ ما تواجهنا بصورة مرعبة، والأمر الأكثر إخافةً هو أننا سنتحمل مسؤولية القرار (حتى لو اتُّخذ من أجلنا). لذلك... إذا سارت الأمور بطريقة خاطئة، فإننا لا نلقي باللوم سوى على أنفسنا. بالاختيار بين ذواتهم العديدة الممكنة، يكون «نساء/ رجال الآن» محاصرين بالقلق. لا عجب أن الإعلانين التجاريين المذكورين أعلاه مفكّكان ومرتبكان جداً، فـ«رجل/ امرأة الآن» شخصية تتحدّث بحماس، ولكنه حماس يطغى عليه القلق.

ابحث في ذاتك

ليست الدورة التدريبية الأكثر شهرة في مقر «غوغل» بكاليفورنيا، مخصّصة للبرمجة أو القيادة أو المحاسبة. إنها دورة تعلّم مهندسي الشركة دروس «اليقظة الذهنية»[84]. ومنذ تدشينها، حضر الدورة التي تحمل عنوان «ابحث في ذاتك»، أكثر من 1000 موظف. وقد جاءت المبادرة من تشيد-منغ تان[85]، في

84. وفقاً لـ تشيد-منغ تان، اليقظة الذهنية Mindfulness هي الوعي الدائم، لحظة بلحظة، عن طريق جماع الأفكار العقلية والمشاعر النفسية والأحاسيس الجسدية والبيئة المحيطة. (م)

85. Chade-Meng Tan: مهندس برمجيات سابق في «غوغل»، يبلغ من العمر 41 عاماً، ويعمل الآن في الشركة نفسها مرشداً لتطوير القدرات الروحية والشخصية.

كتاب له بالعنوان نفسه، وفيه يصف الهدف من هذه الدورة التدريبية بأنه مساعدة المشاركين على «تحسين» أنفسهم عن طريق زيادة «ذكائهم العاطفي»،[86] من خلال الاستماع بعناية إلى إشاراتهم الجسدية، ويمكن للمشاركين تطوير ما يسميه السيد تان: «إدراك العواطف حسياً بدقة عالية»، ويستلزم ذلك تطوير الحدس على وجه أفضل، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى نوع من التبصّر النفسي.

يقول «تان» للجمهور المشارك في الدورة: «نحتاج إلى خبير، هذا الخبير هو أنت. إن هذا الفصل سيساعدك على اكتشاف ما تعرفه بالفعل».[87] وبعد أن يطلب من المشاركين النظر داخل أنفسهم، يجري إرشادهم عبر مجموعة من التمارين التي يعرفها معظم مرشدي الحياة بالفعل. ففي إحداها، يُطلَب من المشاركين مشاركة ثلاث من قيمهم الأساسية، وفي حالة ثانية، يُطلَب منهم قضاء سبع دقائق في الكتابة عن كيف يتصوّرون حياتهم، وفي أخرى، يُطلَب منهم التركيز على تنفسهم لمدة دقيقتين، ووفقاً لتان فإن «السعادة الدائمة تتحقّق ببساطة من خلال انتباه المرء إلى تنفّسه».[88]

لقد أدت الشعبية الواسعة لهذه الظاهرة إلى جعل «اليقظة

(م)

86 . تشيد-منغ تان: ابحث في ذاتك، منشورات كوينز، لندن، 2012.

87 . كاتلين كيلي: «حسناً يا غوغل، خذ نفساً عميقاً»، نيويورك تايمز، 28 أبريل 2012.

88 . تان، مرجع سابق، ص33.

الذهنية» صناعةً، ويمكن للمرء أن يجد الآن تطبيقات اليقظة، وبرامج تدريب على اليقظة، ومرشدين لتعليم اليقظة، بل وعلم يقظة ناشئ أيضاً. إن صناعة اليقظة تنظم سلسلة من الفعاليات بصفة منتظمة، مثل مؤتمر «الحكمة 2.0»، حيث يُدعَى متحدثون مشهورون، وتعرض الشركات الناشئة الصغيرة بضاعتها. لكن الحماس الذي قوبلت به «اليقظة» امتد إلى ما هو أبعد من مبرمجي الكمبيوتر ورجال الأعمال الجدد في كاليفورنيا، فأبعد المؤسسات عن ذلك، وهي سلاح مشاة البحرية الأمريكي، بدأت في الآونة الأخيرة استخدام تقنيات اليقظة، من خلال تقنية تسمّى «تدريب لياقة العقل»، وتأمل عن طريقها تقليل مقدار الإجهاد اللاحق للصدمة ومعدلات الانتحار المرتفعة بين الجنود العائدين من القتال، كما يجري في معسكر بندلتون بكاليفورنيا، تعليم 160 جندياً من مشاة البحرية على «تركيز انتباههم من خلال التركيز على أحاسيس أجسادهم، بما في ذلك التنفّس، في فترة من الصمت»، وبعد ذلك يتم إرسالهم إلى «قرية أفغانية وهمية يتعالى فيها صراخ الممثلين وأصوات الانفجارات»، لكي يمارسوا تقنيات اليقظة الذهنية الجديدة التي تعرّفوا عليها للتو.[89]

مورست تقنيات «اليقظة الذهنية» الأساسية لعدة آلاف من السنين، وتحب معظم كتب اليقظة أن تذكّر القارئ بهذه الجذور التاريخية العميقة، فالإشارات إلى البوذية والصوفية المسيحية

89 . جولي واتسون: «مشاة البحرية يدرسون كيف يمكن أن تؤثّر تأملات اليقظة الذهنية على القوات»، هافينغتون بوست، 19 يناير 2013.

معروفة جيداً. ومع ذلك، فإن ما يميز «اليقضة الذهنية المعاصرة» هو كيفية تقديمها إلى الآخرين، ونجد هنا هجيناً غريباً من الروحانية الشرقية، ومبادئ المساعدة الذاتية، وعلم الأعصاب، والصنيمة التقنية[90]، ورطانة ما بعد الحداثة عن قضايا إدارة الأعمال، ويُعرَض كل ذلك بأسلوب تجاري غير رسمي. في كتاب مثل «ابحث في ذاتك»، ننتقل بسلاسة بين الحكمة التبتيّة القديمة والتجارب السريرية مزدوجة التعمية[91] مع أجهزة التصوير بالرنين المغناطيسي.[92]

هنا تكمن جاذبية «اليقظة»، فبصرف النظر عن وجود هدف واضح (يجعلك أكثر إنتاجية)، ومساعدتك على التواصل مع الجانب الروحاني الأعمق من نفسك، فإنها مدعّمة علمياً. وكما هو مشار إليه في المقال الذي نشرته مدونة «هفينغتون–بوست»[93]، فإن أنصار «اليقظة» غالباً ما يقدمون مزاعم لا أساس لها.[94] من المؤكد أنه قد تكون هناك أدلة تشير إلى أن «اليقظة» يمكن أن تساعد الأفراد على تقليل التوتر والقلق، لكن المزاعم الأكبر تبدو أقل صحةً، فلا يوجد، على سبيل المثال، دليل قوي على أن

---

90. الصنميّة التقنية Techno-fetishism

91. يتم في التجارب مزدوجة التعمية double-blind حجب المعلومات التي قد تؤثر على مسار الاختبار، فلا يعرف المشاركون فيها ما إذا كانوا قد تناولوا دواء جديداً أم دواءً وهمياً. (م)

92. MRI scanners

93. Huffington Post

94. رون بورسير وديفيد لوي: «ما وراء اليقظة الذهنية»، هفينغتون بوست، 7 يناير 2013.

«اليقظة» ستزيد من الكفاءة، وتقلّل من التغيّب عن العمل، وتحسّن «المهارات الفردية الناعمة»[95]، أو تجعل المنظمات أكثر لطفاً وعطفاً واستدامة. ليس هذا بالضرورة مصدر قلق كبير لأولئك الذين يبيعون الكتب ودورات «اليقظة» التدريبية، فما يهم ليس جودة الأدلة أو موثوقيّتها؛ ما يهم هو الشعور بأن ذلك حقيقي فعلاً، ولا تعوزه الهالة العلمية. هذا الشكل من الوعد المبالغ فيه هو نموذج لما يسميه بن غولدايكر[96] «علوم سيئة».[97]

ولكن ربما يكون العنصر الأكثر إقناعاً في «اليقظة» هو وعدها بأن تكون ترياقاً سحرياً للعديد من المشكلات المتغلغلة في الرأسمالية ما بعد الصناعية، مثل القلق والتوتر، وعدم الأمان (أو التداعي الوجودي). يشير رون پورسر[98]وديڤيد لوي[99] إلى أن «الشركات قد قفزت إلى عربة «اليقظة» لأنها تطرح العبء بسهولة عن كاهلها وتلقي به على كاهل الموظف الفردي، فهي تؤطّر التوتر على أنه مشكلة شخصية، وتُقدّم «اليقظة» على أنها مجرد دواء ناجع لمساعدة الموظفين على العمل بكفاءة وهدوء أكبر في بيئات سامّة»،[100] وتصبح «اليقظة» بالنسبة إليها وسيلة للتخلّص من

---

95. المهارات الناعمة soft skills: سمات شخصية تمكّن الأفراد من التفاعل بفعالية وانسجام مع الآخرين. (م)

96. Ben Goldacre: طبيب بريطاني وأكاديمي وكاتب، ومدير معهد بينيت لعلوم البيانات التطبيقية بجامعة أكسفورد. (م)

97 . بن غولدايكر، «علوم سيئة»، هاربر بيرنيال، لندن، 2009.

98. Ron Purser: أستاذ الإدارة في كلية التربية بجامعة سان فرانسيسكو. (م)

99. David Loy: باحث وكاتب أمريكي، متخصص في البوذية اليابانية. (م)

100 . رون بورسير وديفيد لوي، المرجع السابق.

مسؤولية المحن الاجتماعية وإعادتها إلى الفرد. لذلك، فإنها بدلاً من معالجة الأسباب الجذرية وراء تلك المشاعر، توفّر لنا «أدوات» للمساعدة الذاتية، ولكن ربما يكون أقسى انعطاف في القصة هو أن التوتر والقلق ومشاعر الاكتئاب لا يُنظر إليها على أنها من صنع بيئة العمل الخارجية. وبدلاً من ذلك، فإنها من نتاج عاداتك العقلية المصابة بالكسل وعدم التركيز. إذا شعرتَ بالتوتر بسبب كثرة العمل، أو شعرت بعدم الأمان من احتمال حدوث تجربة إعادة هيكلة إدارية قادمة، فكل ما عليك فعله هو التخلّص من نشاز الأفكار السلبية، والتنفّس بعمق والتركيز.

بالإضافة إلى ردّ العديد من التداعيات البنيوية في الاقتصاد الحديث إلى مسؤولية الفرد، فإن تعاليم «اليقظة» تعزّز أيضاً الفكرة القائلة بأن عدم الثبات، والسيولة والتغيّر المتواصلين، ليست مجرد تأثيرات أنتجها الاقتصاد الذي يخلق على نحو متزايد علاقات عمل غير مستقرة وعلاقات شخصية متصدّعة. لا، إن الزعم يكمن في أن عدم الثبات هو انعكاس آنيّ للطبيعة الأساسية التي تميّز الواقع. في مقال نُشر في مجلة البحث الإداري[101]، طُلب منا الاعتراف بأن «عدم الثبات هو نوعية التجربة التي يتغير فيها كل شيء، ويتحوّل إلى أشلاء، ويتحلّل ببطء، ويصعد وينخفض، وتلك التجربة التي تحدث لحظةً بلحظة هي كل ما هو

101. مجلة البحث الإداري Journal of Management Inquiry

موجود».[102] من خلال تأكيد الطبيعة العابرة للعالم، يساعد الكاتب على تطبيع عمليات إعادة الهيكلة غير النظامية للشركات، والتي تؤثر بوتيرة أساسية على معيشة الآلاف من البشر، وهذه أيضاً هي النقطة التي يشير إليها إيڤورساوثوود بالقول أن تجربة انعدام الأمن المعمَّمة صار يُنظر إليها على أنها عادية تماماً، كأن تلك هي «طبيعة الأشياء».

وبينما تقرّ «اليقظة الذهنية» برؤية للواقع تجعل كل شيء في حالة مستمرة من التدفق والسيولة، فإنها تعيدنا إلى الواقع المباشر الوحيد الذي نعرفه: جسدنا. وغالباً ما يكون «مانترا»[103] دورات «اليقظة» على هذا النحو: نحن بحاجة إلى الاستماع إلى حكمة أجسادنا.

عندما نتجاهل أسبابنا الخاصة والمساعدات الأساسية الأخرى في اتخاذ القرار (مثل الأدلة التجريبية، وآراء الآخرين، والمعايير الاجتماعية)، ونبدأ بدلاً من ذلك في «الاستماع إلى أجسادنا» لإصدار الأحكام والقرارات، فإن الجسد يصبح كما يسميه هيرڤي جوڤان[104] «نظام الحقيقة». يقول: «على هذا النظام، نعلّق كل آمالنا، ونتوقع منه الحقيقة التي يحدث أن تتسرب بعيداً لتحلّ في مكان آخر». عندما يُنظَر إلى كل شيء آخر، مثل الواقع الخارجي

---

102 . كارل ويك وتيد بوتنام: «التنظيم من أجل اليقظة الذهنية: الحكمة الشرقية والمعرفة الغربية»، مجلة التحقّق الإداري، 15 (3) ، 2006 ، ص. 280.

103. المانترا mantra صوت أو كلمة تُردَّد في الشعائر الهندوسية والبوذية تساعد المتعبّد على التأمل، وتستخدم في الكتابات الصحفية بمعنى «شعار متكرّر». (م)

104 جوڤان: «حضور الجسد»، ص xii.

والمؤسسات والعلاقات، على أنه لحظة عابرة، فإن جسدنا وحكمته الخفيّة هو كل ما يمكننا الاعتماد عليه. من خلال استجواب أجسادنا والاستماع إلى إشاراتها الأكثر دقة، يُقال لنا أننا نستطيع العثور على الحقيقة، لا بالنسبة إلى مَن نحن فحسب، بل وما يمكن أن يؤسّس حياة جيدة. لا ينبغي إصدار الحكم عن طريق التحليل العقلاني الدقيق، لأن الحكم سيأتي حتماً من الأحشاء!

إذا أصبح الجسد نوعاً من «نظام الحقيقة»، فليس من المستغرب آنذاك أن نصبح مهووسين بالدفاع عن أجسادنا ضد أدنى الاضطرابات، فأي شيء ينتهك الجسد، حتى في أكثر الحالات توهماً، سوف يُنظَر إليه على أنه تهديد من الدرجة الأولى، ويُعدّ التدخين اليوم من أعظم الأمثلة على هذا الانتهاك.

لماذا يجبّ الجميع أن يكرهوا المدخنين

ليس التدخين ضاراً بصحتك فقط، بل هو أمر سيئ لحياتك المهنية أيضاً. في عام 2011، نشرت صحيفة نيويورك تايمز مقالاً بارزاً يصف كيف طوّرت بعض المستشفيات الأمريكية سياسات توظيف صارمة ومتزايدة تستهدف المدخنين[105]، فلأن تلك المستشفيات غير راضية عن نتائج سياسات عدم التدخين السابقة،

105 . أ. غ. سلتزبرغر: «المستشفيات تنتقل من حظر التدخين إلى حظر المدخنين»، نيو يورك تايمز، 10 فبراير 2011.

قامت من جهتها بتغيير تكتيكاتها من حظر التدخين إلى حظر المدخنين. هذا يعني أنه حتى تدخين سيجارة خارج المبنى، قبل موعد العمل أو بعده، لن يجري التسامح معه. وللتحقّق أنهم كانوا يوظّفون أشخاصاً خالين تماماً من أثر التدخين، خضع الموظفون المرشّحون لاختبار عينات البول، وهو يماثل تلك الاختبارات المستخدمة للكشف عن متعاطي المخدرات.

لتبرير مثل هذه الإجراءات التعسفية والجزائية، قال أرباب العمل إنهم مهتمون برفاهية موظفيهم، وكانوا بالطبع قلقين أيضاً بشأن التكاليف الاقتصادية المترتبة عن التدخين، مثل انخفاض إنتاجية العمل وارتفاع تكاليف الرعاية الصحية، وزعموا أن الجهود السابقة التي تضمنت تدابير «أكثر ليونة»، مثل تقديم برامج للإقلاع عن التدخين، أو حظر التدخين في مكان العمل، لم تحقّق النتائج المرجوة. ومنذ أن توقفت عيادة كليفلاند المرموقة عن توظيف المدخنين عام 2007، حذت مستشفيات أخرى في الولايات المتحدة حذوها.

من الناحية الظاهرية، يدور هذا النقاش حول الاقتصاديات والصحة على أن التدخين مكلّف (بالنسبة إلى المجتمع وأرباب العمل)، وهو ضارّ بالصحة. ومع ذلك، فقد أصبح المدخنون من ناحية أخرى موضوع اهتمام مثير للفضول، في كل من المناقشات الخاصة والعامة. وفي الواقع، فإنه من المقبول تماماً السخرية من المدخنين والتهكّم بهم. غالباً ما يُنظر إليهم على أنهم هزْليّون

ويثيرون الاشمئزاز، مثل باتي وسلمى[106] العمّتان اللتان تدخّنان بشراهة في عائلة سمبسون، وتسعلان باستمرار، ولكن لماذا يبدو الأمر على هذه الصورة؟ لماذا يبدو المدخنون مضحكين؟ ولماذا يثيرون كل هذا الاستياء الأخلاقي؟ إننا ننسى غالباً أنه منذ عقد أو عقدين فقط، كان المدخنون والتدخين من أكثر الأشياء طبيعيةً في العالم. كان يمكنك إشعال سيجارة دون أن ينتبه أحد، في المكاتب والسيارات والطائرات والمحلات التجارية، وستجد أينما ذهبت منافض السجائر مرتّبة بنظام استراتيجي! ولم يكن قطاع الرعاية الصحية محصّناً بأي حال من الأحوال. أما سياسات التوظيف الحديثة التي تنصح بحظر المدخنين بالإضافة إلى حظر التدخين، فهي جزء من تاريخ أطول جرى فيه تنظيم التدخين أو منعه. من المعروف أن ألمانيا النازية كانت أول دولة تفرض حظراً على التدخين في الأماكن العامة، وفي ظل النظام النازي أيضاً، تم ربط الصلة بين التدخين والسرطان. وكما أشار روبرت بروكتور[107] في كتابه «الحرب النازيّة ضد التدخين»، فقد «كان علم أوبئة التبغ الألماني، في الواقع، ولبعض الوقت، هو الأكثر تقدماً في العالم، كما هو الحال مع العديد من الجهود الأخرى

106. باتي Patty وسلمى Selma: توأمٌ من شخصيات المسلسل الكارتوني آل سمبسون The Simpsons، ظهرتا للمرة الأولى عام 1989، وهما تدخّنان دون توقف. (م)

107. Robert Proctor: مؤرخ علوم أمريكي وأستاذ تاريخ العلوم، وكذلك أستاذ الطب الرئوي، بجامعة ستانفورد. (م)

لمكافحة التبغ».[108] وقد قدّمت ألمانيا النازية مثالاً مثيراً للاهتمام حول كيف يمكن للعلم والاستياء الأخلاقي أن يغذي بعضهما بعضاً أحياناً. كان يُنظَر إلى المدخنين في ألمانيا النازية على أنهم مواطنون من الدرجة الثانية، في مرتبة متدنية أقرب إلى مدمني الكحول الذين لا يجب أن ننسى أنهم كانوا من بين أول من أُرسلوا إلى معسكرات الاعتقال في منتصف الثلاثينيات. لقد كان من الواضح أن التدخين يتناقض مع أيديولوجية النظافة العرقية ونقاء الجسد، أما الأدلة العلمية التي تشير إلى هذا الاتجاه فقد حثّت الناس على التعبير عن تحيّزهم بطريقة عنيفة.

على مدار السبعين عاماً الماضية، تمكنت الأبحاث من معرفة مخاطر التدخين بتفصيل كبير، وشهدنا -في غضون ذلك- ظهور إجراءات حظر أكثر تقييداً بوتيرة تدريجية. أما اليوم فيُحظر التدخين في مواقع العمل في معظم الاقتصادات المتقدمة، كما أصبح من الشائع حظر التدخين في الأماكن العامة مثل الأرصفة والحدائق العامة، وما يثير الاهتمام في هذا الحظر أنه يتعارض إلى حدّ كبير مع الروح النيوليبرالية للاختيار الفردي، إذ بوصفنا رجالاً ونساءً أحراراً، يجب أن نكون قادرين على فعل ما نريد بأجسادنا، أي يجب أن تكون لدينا حرية إشعال سيجارة إذا أحببنا ذلك. وللتغلب على هذا التناقض بين الحرية من ناحية، والنزعة الأبوية من ناحية أخرى، جرى تبرير حظر التدخين بشكل أساسي

---

108 . روبرت بروكتور: «الحرب النازية على السرطان»، منشورات جامعة برينستون، نيوجيرسي، 2000، ص. 173.

من الناحية الطبيّة. ومن ثم، فإن الأمر لا يتعلق بتقييد حرية المدخنين، بل بحماية حرية أولئك الذين قد يستنشقون الدخان عن غير قصد. كان أحد الجوانب المثيرة في المناقشات التي أدت إلى حظر التدخين في المطاعم هو التهديد المحتمل الذي يمثله التدخين على أولئك الذين يعملون في تلك البيئة، وهذا أمرٌ يثير الانتباه حقاً لأن حقوق عمال المطاعم، مثل الحد الأدنى من الأجور وعقود العمل القانونية، غالباً ما يقع تجاهلها.

بدلاً من تحسين ظروف العاملين في الصناعة، فإن التفسير الأكثر منطقيةً وراء حظر التدخين في المطاعم هو أنه لم يعد يحمل الدلالات الثقافية الإيجابية التي كان يتّسم بها من قبل. كانت صناعة التبغ ناجحة فعلاً في إضفاء هالة سحرية على التدخين، ففي الخمسينيات من القرن الماضي، كانت السيجارة هي «الإكسسوار» الضروري للمرأة الأنيقة التي تدخل مطعماً فخماً، أو بالنسبة إلى راعي البقر الذي يعشق الحرية. أما اليوم فقد اختفت هذه الصور إلى حد كبير من العالم الغربي (على الرغم من أن صناعة التبغ تنخرط في استراتيجيات مشكوك فيها أخلاقياً لتشجيع الناس في البلدان الفقيرة على بدء التدخين)،[109] وبدلاً من أن يكون التدخين تعبيراً متطوراً عن الحرية، يُنظَر إليه الآن على أنه نشاط سخيف يستحق الإدانة، لكن التحوّل لا يتعلق فقط بالتدخين، فهو مرتبط أكثر بالمدخنين مباشرةً الذين يُنظَر إليهم

---

109 . لورنس أو غوستين: «الاستراتيجيات التنظيمية العالمية لمكافحة التبغ»، منشورات كلية الحقوق بجامعة جورجتاون، واشنطن، 2007، الورقة رقم 481.

الآن على أنهم رجعيون أخلاقياً وجمالياً.

هذه نقطة أثارها كريس غراي وجو برويس[110]، فهما يزعمان بأن المعرفة الطبية تتحوّل بأسلوب غير ملحوظ إلى لغة أخلاقية، بحيث ننتقل من بيان طبي يفيد بأن التدخين ضارّ بصحتك، إلى صيغة مختصرة تقول أن التدخين سيئ، وينتهي الأمر إلى الجزم بأن المدخنين سيئون.

يكمن في هذا التوجّه بُعد سياسي مهمّ ، ولكن نادراً ما يُشار إلى ملاحظته. وكما ترى شانتال موف[111]، في كتابها «عن السياسي»، فإن السمة التي تميّز وضعنا ما بعد السياسي المعاصر أكبر من مجرد اختفاء السياسي، تقول: «ما يحدث في الوقت الحاضر هو أن السياسي يعيد كتابة السجل الأخلاقي».[112] هذا السّجل الأخلاقي يخدم أغراضاً عديدة: فهو يفصلنا عنهم، ويحدّد لنا الصواب من الخطأ، وفي غضون ذلك يمكننا أن نتصرّف كأننا لا نتحدث عن السياسة على الإطلاق. نحن نمرّر فقط مزاعم مشروعة (ومدعومة علمياً)، كأن نقول بأن التدخين، على سبيل المثال، فعلٌ غبيّ، وأن المدخنين لابد أن يكونوا أغبياء بالنتيجة. هذه نقطة مركزية في التفسير الأخلاقي، ويتركّز تأثيرها في نزع السمة السياسية. وبعبارة أخرى، يمكننا من خلال السجل

110. جوان برويس وكريستوفر غراي: «قواعد تنظيم التدخين في العمل»، مجلة العلاقات الإنسانية، 61 (7)، 2008، ص 965–87.

111. Chantal Mouffe: منظّرة سياسية بلجيكية، عملت أستاذة للعلوم السياسية بجامعة وستمنستر. (م)

112 . شانتال موف: «عن السياسي»، منشورات روتليدج، لندن، 1996، ص. 5.

الأخلاقي وصم المدخنين (وغيرهم)، مع إقناع أنفسنا طوال الوقت بأن هذا لا علاقة له بالسياسة، وإنه ببساطة شيء يتعلق بالأخلاق.

إن نزع السمة السياسية، على هذا النحو، أمرٌ أساسي تماماً بالنسبة إلى متلازمة العافية، حيث تصبح السعادة والصحة معيارين أساسيين لما يُحسَب حياةً أخلاقية. ولا تتعلّق الأخلاق، هنا، بعلاقتك مع الآخرين فحسب، فهي تعني علاقتك بنفسك، وخاصةً جسدك. تشير ريناتاساليكل إلى أن أحد الجوانب المهمة في جميع الخيارات السائدة هو إجبار الناس على تحمّل مسؤولية الرعاية الصحية الخاصة بهم، وفي وضع مثل هذا «لم يعد الطبيب يمثّل دور السلطة، فينصح المريض بأفضل مسار علاجي يجب اتباعه، ولكنه الآن يخبر المريض ببساطة ما هي خياراته، ويدعه يتّخذ قراره بالقبول أو الرفض».[113] هذه العلاقة لا يجري اختبارها بالضرورة على أنها نوع من التحرّر من السيطرة الطبية، فبدلاً من ذلك تصبح المشكلات الصحية خطيئة الفرد التامّة. ومثل ذلك بالنسبة إلى الموظف الذي يشعر بالذنب بعد أن فقد وظيفته لأنه لم يكن قادراً على البحث عن وظيفة جديدة قبل انتهاء وظيفته الحالية، كما يشعر المرضى بالذنب كذلك، لأنهم لم يكونوا قادرين على منع المرض».[114] إن إخفاق المرء في تحمّل مسؤولية صحته من خلال عدم التدخين لا يصبح مجرد شرارة محتملة

113 . ساليكل، مرجع سابق، ص55.

114 . المرجع السابق، ص55.

لإخفاق الجسد، بل يصبح أيضاً إخفاقاً أخلاقياً.

يُطبَّق هذا السجل الأخلاقي على حياتنا اليومية، بدءاً ممّا نأكله إلى طريقة ارتداء الملابس إلى كيفية ممارسة الجنس. وتُقيَّم جميع هذه الأنشطة بناءً على ما إذا كانت جيدة أو سيئة. ومع امّحاء الخط الفاصل بين العام والخاص، جذبت هذه الأنشطة الحياتية مزيداً من الاهتمام، ولا يتعلّق الأمر بما إذا كانت السياسة تمتد إلى الفضاء الخاص (لنتذكر الشعار النسويّ القديم: «الشخصيُّ سياسيٌّ»)، إذ يمكننا بدلاً من ذلك أن نرى حركة معاكسة تحدث فعلاً، حيث تصبح الاهتمامات العامة الكبرى مسائل تتعلق بالذوق الفردي والأخلاق. يتم الآن وصف حياة السياسيين الشخصية بتفاصيل دقيقة، كأن الكشف عن الإجابة الحقيقية وراء سياساتهم تكمن في غرفة النوم أو الحمام أو المطبخ، ويتنوع ذلك من ميول سيلفيو برلسكوني الجنسية إلى ذوق ديفيد كاميرون الموسيقي، ويأتي كل أسبوع بأمثلة جديدة لهذه «الخصخصة» السياسة أخلاقياً. من المؤكّد أن هذا الهوس بالخصوصية ليس جديداً كلياً، فلطالما كان هناك ذلك الإغراء في معرفة تفاصيل نمط حياة سياسيينا. ومع ذلك، يمكن القول إنه مع ظهور وسائل الإعلام فقط، وخاصة التلفاز، أصبح نمط حياة السياسيين ساحة معركة مركزية يجري فيها الاصطراع على الصالح العام.

لم يعد إنشاء عالم أفضل قضية تطرح للنقاش العام، بل أصبحت مسألة تتعلق باختيار نمط الحياة الشخصية. إن تهكّم الناس

العميق من المؤسسات الكبرى يقابله نوع من الحماس الساذج لتحسين المعيشة عن طريق تحسين نمط الحياة الشخصية، والفعل المباشر هو الطريقة الراهنة، ويكون الهدف من هذا الفعل المباشر، في أغلب الأحيان، هو جسد المرء، حيث تصبح الأدوات في مثل هذه الحملات دورات خاصة باللياقة البدنية والحميات الغذائية، وبرامج تليفزيونية حول نمط الحياة، وبرامج التفكير الإيجابي. لم تعد الشخصيات العظيمة من قبيل السياسيين أو النشطاء أو المفكرين، إنهم الآن طهاة مشهورون وخبراء في السعادة ورجال أعمال متحمسون، تحت شعارات رائعة تدعو إلى هذه الحملات تتمحور حول الصحة والسعادة.

(2)

بازار[115] الصحّة

«إن الدهون شرٌّ في ثقافتنا. أكلُها أو استهلاكها أو إطعامها أو حملها دليلٌ على وجود نقيصة أخلاقية. الدهون من الناحية الجمالية والجسدية والأخلاقية وصمة عار».

ريتشارد كلاين، أكل الدهون، 1996[116]

أخلاقيات تمارين العمل

«ليس الوقت هو أكثر عُملاتنا أهميّة، بل هي الطاقة. من السهل إبقاء الناس في العمل على مدار الساعة. إن العقول

---

115. حافظنا على استخدام كلمة «بازار» Bazaar الفارسية في عنوان هذا الفصل كما استخدمها المؤلفان، دون أن يستخدما كلمة «سوق»، والبازار في الثقافات الغربية العامة ساحة مغلقة لبيع منتجات غالباً ما تكون غريبة أو منتقاة، أو تُخصّص لعرض وبيع المنتجات لأغراض خيرية. (م)

116. ريتشارد كلاين: «كُل الدهون»، منشورات بانثيون بوكس، نيويورك، 1996، ص. 22.



مستعدّة، وعليك أن تحارب البيولوجيا».[117] هكذا وصف أحد كبار المصرفيين الاستثماريين مكان عمله عندما التقت به الأكاديمية والمصرفية السابقة ألكسندرا ميشيل[118]. لقد كان مثل زملائه؛ يعمل 120 ساعة أسبوعياً، وينام قليلاً جداً، وتلبي الشركة جميع احتياجاته المادية تقريباً. أما بالنسبة إلى أحد المصرفيين الناشئين، فإن المصرف «يشبه عالماً مصطنعاً. بدلاً من الذهاب إلى المنزل بعد الخامسة مساءً، يقوم الناس هنا بتبديل أزيائهم الرسمية وارتداء ملابس الراحة، ويشغلون الموسيقى، وتطلب لهم الشركة وجبة العشاء، ومن المفارقة أن ينتهي بك ذلك إلى أن تعمل أكثر، لأن الأمر يبدو مريحاً تماماً».[119] ووصفَ أحد المصرفيين عمله بأنه «أشبه ما يكون بتجربة علاج نفسية، فالأنوار مضاءَةٌ دائماً».[120]

بعد متابعة المئات من المصرفيّين الاستثماريين على مدى تسع سنوات، وجدت ألكسندرا ميشيل نمطاً مذهلاً في كيفية تعامل الموظفين مع متطلبات عملهم. في السنوات الثلاث الأولى، كان المصرفيون يتصوّرون أجسادهم شيئاً يجب التغلب عليه للإيفاء

---

117. ألكسندرا ميشيل: «تجاوز الدمج الاجتماعي: بحث إثنوغرافي في تسع سنوات عن دور الجسم في التحكم التنظيمي والتحول المعرفي لدى العمال»، مجلة العلوم الإدارية الفصلية، 56 (3)، 2011، ص. 339.

118. Alexandra Michel: المديرة العلمية وأستاذة الإدارة والتنظيم في المعهد الفيدرالي للسلامة والصحة المهنية. (م)

119 . ميشيل، مرجع سابق، ص339.

120 . المرجع السابق، ص 339.

ببرنامج عملهم الصارم. وصفَ ذلك أحد المشاركين في بعض الاستطلاعات بالقول: «فعلتُ كل ما بوسعي لتخدير جسدي حتى لا يعيقني».[121] وقد نجحت محاولات التغلب على نقاط ضعف الجسد لبعض الوقت، لكن في عامهم الرابع من الوظيفة، بدأت أجساد المصرفيين «تقاوم». صار الأفراد الذين كانوا معتدلي السلوك في السابق يغضبون الآن ويتميزون غيظاً دون تردّد. وصف أحد المشاركين في الاستطلاع ذلك بقوله: «هرعتُ إلى سيارة أجرة، وكان الباب مغلقاً، أراد السائق فتحه لكنه لم يستطع لأنني واصلت شدّ المقبض، وأصبحتُ غاضباً جداً حتى أنني ظللت أضرب النوافذ كالمجنون، وأتوعّد الرجل المسكين».[122] وأخبر مصرفي آخر ميشيل بأنه عانى من إصابات متكررة بسبب روتينه اليومي في الركض بعد منتصف الليل، ووصف آخرون شعوراً غامراً بالخدر ينتابهم، مع استهلاكهم المفرط للطعام ومشاهدة المواد الإباحية، والتهرّب بانتظام من التزاماتهم إزاء الأسرة والأصدقاء. أما في عامهم السادس فقد توقّف المصرفيون الذين استمروا في العمل عن إجبار أجسادهم على الخضوع، حيث وجدوا بدلاً من ذلك، أسلوباً جديداً يعتمد بكيفية واضحة على تقنية «العصر الجديد»: أي تمارين «اليقظة»، ومراقبة مسار أوضاعهم ومواقفهم، والاهتمام بأجسادهم والثقة بها. كان كل منهم «يستمع إلى

121 . المرجع السابق، ص341.

122 . المرجع السابق، ص242- 243.

جسده»، ويتعامل معه كأنه صار «صديقاً موثوقاً به»، حيث يمكن لأولئك الذين يصبحون في حالة من التناغم مع أجسادهم الاستمرار في تحمّل ظروف العمل.

إن الكفاح من أجل الحفاظ على مستويات الطاقة مرتفعةً، وإبقائها منتجةً، لا يقتصر على المصرفيين الاستثماريين. تلاحظ ميشيل أن هناك العديد من مواقع العمل التي يجب أن يكون فيها الأشخاص ذوي أداء متطرف، عن طريق إنكار أجسادهم أو السيطرة عليها في الغالب. وذكرت من أمثلتها: «الوظائف المالية عالية المخاطر، والطب الاستشفائي، وهندسة البرمجيات، والاستشارات، والقانون، وكذلك رياضيي المنتخبات، والأوساط الأكاديمية، والفنون».[123] لكن ليس هؤلاء العاملون المتميزون نسبياً فقط هم الذين يُجبَرون على إهمال الاحتياجات الجسدية الأولية، فالعديد من الأشخاص يؤدون أعمالاً خدمية روتينية، ومن المألوف ألا يلتزم التصنيع والزراعة بضوابط الأمان وحدوده، ويحرم العاملون فيهما أنفسهم من شيء أساسي مثل النوم.

في كتابه «24/ 7: الرأسمالية المتأخرة ونهايات النوم»، يرى جوناثان كراري[124] أن النوم هو أحد العوائق الأخيرة أمام

123 . المرجع السابق، ص254.

124. Jonathan Crary: ناقد وكاتب وأستاذ الفن الحديث بجامعة كولومبيا. (م)

الإنتاج والاستهلاك الرأسماليين.[125] فالمنطقة المخصصة للنوم كانت في السابق خارج نطاق صورة العمل ومطالبه، أو برمجته بطريقة صارمة. ومع ظهور الابتكارات المختلفة، بدءاً من إضاءة المدن اصطناعياً في أوائل القرن التاسع عشر إلى وسائل التواصل الاجتماعي المعاصرة وعقاقير زيادة الإنتاجية، مثل مودافينيل[126]، تآكلَ هذا الفضاء بشكل مطّرد، والنتيجة هي حالة استيقاظ دائمة، ليس بين عدد قليل من المصرفيين الاستثماريين المتميزين فحسب، بل بين عموم السكّان.

أن تكون في حالة «تأهّب دائم» يخلق تحدياته الخاصة، وكما رأينا من دراسة ميشيل، فإن أهم حاجز هو الجسد نفسه، وبينما قد يرغب العقل في التغلب على الحواجز الطبيعية، مثل النوم، فإن الجسد يقاوم. هذا هو التحدي المركزي الذي يواجهه عامل الرأسمالية 24/ 7 (على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع): أن يناضل ضد عدو الإنتاجية الجسماني، ويدرّب جسده بالطريقة التي فعلها مصرفيّو ميشيل، وقد جرى تأكيد أهمية مثل هذه التدخلات «الرياضية» في مقال نشرته مجلة «هارفارد للأعمال»[127] لاثنين من مدربي اللياقة البدنية الذين تحوّلا إلى

---

125 . جوناثان كراري: « 7/24: الرأسمالية المتأخرة ونهايات النوم»، منشورات فيرسو، لندن، 2013.

126. Modafinil: دواء منشط للجهاز العصبي المركزي يستخدم لعلاج اضطراب نوم العمل في نظام الورديات. (م)

127. Harvard Business Review

مستشاريْن إداريين، وهما جيم لوهر وتوني شوارتز.[128] وبالنسبة إليهما، فإن المديرين التنفيذيين المشغولين هم «رياضيّو شركات»، أما الرياضيون الحقيقيون، كما يقولان، فإنهم يتمتعون بممارسة أسهل بكثير مما يفعله مقلّدوهم من رياضيي الشركات. قال لوهر وشوارتز: إن «الرياضي المحترف العادي يقضي معظم وقته في التدريب ويخصّص منه نسبة صغيرة فقط (بضع ساعات على الأكثر) للتنافس فعلياً». ويبدو هذا متناقضاً تماماً مع معظم التنفيذيين الذين «لا يقضون أي وقت تقريباً في التدريب، وهم مضطرّون إلى أداء عملهم عند الطلب لمدة 10 أو 12 أو 14 ساعة في اليوم، أو أكثر من ذلك». لكن الصعوبات في حياة المديرين التنفيذيين تتجاوز هذا: فـ«الرياضيون يتمتعون بعدة أشهر خارج الموسم الرياضي في حين أن معظم المديرين التنفيذيين يكونون محظوظين إذا حصلوا على إجازة من ثلاثة أو أربعة أسابيع في السنة. وتمتد مسيرة الرياضي المحترف العادي إلى سبع سنوات، بينما يُتوقّع أن يعمل المدير التنفيذي العادي بين 40 إلى 50 عاماً».[129] ولمواصلة الأداء، يحتاج «رياضيو الشركات» إلى السعي نحو ما يسميه هذان المدرّبان: «حالة الأداء المثالية»، ويتطلب ذلك تدخّلات سلوكية، مثل تغيير النظام الغذائي (تناول الطعام خمس أو ست

---

128 . جيم لوهر J. Loehr وتوني شوارتز T. Schwartz : «صُنْع رياضيي الشركات»، مجلة هارفارد للأعمال، 79 (1)، 2011، ص 120–9.

129 . لوهر وشوارتز، مرجع سابق، ص122.

مرات في اليوم، وشرب الماء بانتظام)، ورفع الأثقال مرتين في الأسبوع، والحفاظ على التركيز الذهني، والتنفّس بعمق، وتطوير نظام نوم منتظم، واحتساب لحظات «ذروة الأداء»، وقضاء ما يكفي من الوقت لإعادة التواصل مع الهدف المنشود بإحساس أعمق. وعن طريق القيام بذلك، يؤكد المؤلفان أن المديرين التنفيذيين في الشركات قادرون على «الشعور بالقوة والمرونة، جسدياً وعقلياً وعاطفياً وروحياً، ليحققوا أداءً أفضل، مع مزيد من الشغف، على مدى فترة أطول».[130]

اتّبعت شركات عديدة هذا التوجّه، وهي تشجع موظفيها الآن على الوصول إلى حالة «ذروة الأداء». وقد أظهر استطلاع حديث أجرته مؤسسة «راند»[131] أن ما يزيد قليلاً عن نصف أرباب العمل الأمريكيين الذين لديهم أكثر من خمسين موظفاً يقدمون نوعاً من برامج «العافية» في مواقع العمل.[132] ووجد استطلاع آخر أن 70 في المائة من شركات فورتشن-200[133]

---

130 . المرجع السابق، ص128.

131. RAND : مؤسسة بحثية أمريكية تموّلها الحكومة تعنى بدراسة السياسات العالمية، أسّست عام 1948. (م)

132. سورين ماتيكي، هانشنغ ليو، جون كالويراس، وآخرون: «دراسة عن برامج العافية في مواقع العمل: التقرير النهائي»، مؤسسة راند، سانتا مونيكا، كاليفورنيا، 2013.

133. تصنيف سنوي تصدره مجلة فورتشين لأكبر الشركات المدرجة في البورصة في الولايات المتحدة. (م)

توفّر برامج لياقة رياضية لموظفيها[134]. وفي المجمل، فإن الموظفين في الولايات المتحدة ينفقون حوالي 6 مليارات دولار سنوياً على مثل هذه البرامج، وتعود هذه الشعبية المتزايدة جزئياً إلى حقيقة أن هذه المبادرات غالباً ما تكون مرتبطة بالتأمين الصحي للموظفين. وللوصول إلى التأمين، غالباً ما يُطلب من الموظفين المشاركة في «روتين العافية».[135]

وفقاً لتقرير المنتدى الاقتصادي العالمي، تشتمل هذه الأنواع من «خطط العافية» بطريقة نمطية على مكونات مثل أنظمة الحمية واستشاراتها، والمطاعم التي تقدم أطعمة صحية، واستراحات التمارين في العمل، ومرافق الصالة الرياضية في الموقع، والإقلاع عن التدخين.[136] وهي خطط موجّهة حصرياً لترويض الجسد، فبالذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية والإقلاع عن التدخين، لا يستطيع الموظفون تحسين صحتهم فحسب، بل تحسين صورتهم البدنية أيضاً. الدهون أو «شكل الجسم غير النموذجي»، كما يشير ريتشارد كلاين في العبارة المقتبسة في بداية هذا الفصل، هي «وصمة عار». يمكن للموظفين إظهار تصميمهم لا على أن يكونوا أشخاصاً

134. أولغا كَزّان: «أرباب العمل يطلبون من العمال أن يتحركوا»، صحيفة لوس أنجلوس تايمز، 15 مايو 2011.

135. روتين العافية wellness routine: جدول يومي يُطلب من الموظف أو العامل إعداده لنفسه، ويتضمن العادات الصحية التي يجب أن يتبعها مثل الحمية الغذائية والتمارين وساعات النوم. (م)

136. المنتدى الاقتصادي العالمي: «العمل والعافية»، 2007.

يتمتعون بصحة جيدة فحسب، بل أن يكونوا بشراً مسؤولين أخلاقياً وجمالياً، يسهل التعايش معهم. على هذا النحو، يُفترض كذلك أن هذه المبادرات تخلق إحساساً أقوى بالانتماء إلى المؤسسة أو الشركة. في شركة باتاغونيا[137] للمعدات الرياضية، يتجوّل الموظفون بشكل معتاد معاً،[138] حيث تتيح لهم سياسة ساعات العمل المرنة متابعة الأنشطة الخارجية في منتصف اليوم، وهذا ما يؤكّده بنوع من الفخر كتاب من تأليف رئيس الشركة التنفيذي، بعنوان: «لنستمتع بالتريّض».[139]

هناك تقليعة صحيّة إدارية جديدة أخرى هي «اجتماع المشي»[140]. وفي حديث من أحاديث «تيد»[141]، حذّرت نيلوفر ميرشانت[142]، المديرة التنفيذية للتكنولوجيا، من أن «عادة الجلوس في جيلنا أصبحت أشبه بالتدخين»،[143] وهي تشير، مرددةً بذلك مخاوف الكثيرين، إلى مقدار الوقت الذي نقضيه في

---

137. Patagonia: شركة ملابس أمريكية. (م)

138. أولغا كزان: «الصحة تبدأ في العمل»، مجلة أطلنطيك، 13 نوفمبر 2013.

139. العنوان الأصلي: «دع ناسي يركبون الأمواج» Let My People Go Surfing

140. اجتماع المشي Walking Meeting: نمط من الاجتماعات تعتمده بعض الشركات يهدف إلى بذل الجهد جماعياً والتعاون والمناقشة دون الالتزام برتَب التصنيفات الإدارية. (م)

141. أحاديث تيد TED Talks: برنامج من مقاطع فيديو تجمع خبراء يتحاورون حول التعليم والأعمال والعلوم والتكنولوجيا والإبداع، وغير ذلك، ترافقها ترجمة تلقائية بأكثر من 100 لغة. (م)

142. Nilofer Merchant: مؤلفة ومنظرة في علم الإدارة ومستشارة في شركة آبل. (م)

143. نيلوفر ميرشانت: «الجلوس (عدم الحركة) في جيلنا أشبه بإدمان التدخين»، هفينغتون بوست، 18 يناير 2013.

الجلوس كل يوم (9.4 ساعة في المتوسط)، وما يترتب عن ذلك من عواقب صحية سلبية. وللتخلّص من «خطيئة» الجلوس، تقترح ميرشانت أن على رجال الأعمال «إغلاق غرف الاجتماعات»، وأن يختاروا بدلاً من ذلك «المشي والتحدّث». لهذا الاقتراح فوائد صحية واضحة، وهو يخلق روابط أفضل بين أعضاء الفريق، ويصرف انتباه الناس بعيداً عن الهروب المحتمل إلى أجهزتهم المحمولة. يُعتقد أيضاً أن «اجتماعات المشي» تفعل أكثر من ذلك بكثير، ويشير مقال في «هفينغتون بوست» إلى أن «عمليات الإلهاء الصغيرة، مثل مشاهدة طائر جميل (أو علبة قمامة رُتّبت ببراعة، إذا كنتَ عاملاً في المدينة)، يمكن أن تكون بارقةً ينتظرها عقلك وتجعله يَخلُص إلى فكرة رائعة».[144]

ثمة خطوة أخرى تؤدي إلى غموض وتداخل العمل، والتمارين المرتبطة به، يمكن العثور عليها في تأثيث المكتب بمعدات جديدة، مثل جهاز المشي والدراجة المكتبية. يسمح جهاز المشي للموظفين بالسير بوتيرة بطيئة، وتكون في الغالب من ميل إلى ميلين في الساعة، بينما هم مستمرون في أداء أعمالهم المكتبية، وقد اخترع جيمس ليفين[145] هذه الآلة، وهو اختصاصي في الغدد الصماء، بعد أم صار قلقاً بشأن المخاطر

---

144 . كيت براتيسكيير: «اجتماعات المشي»، هفينغتون بوست، 24 يونيو 2013.

145. James Levine: طبيب ومدير معهد عيادة مايو Mayo لحلول السّمنة. (م)

الصحية المترتبة عن أنماط حياة الناس التي تنحو إلى الخمول وكثرة القعود بشكل متزايد، وقد أراد من خلال إرفاق جهاز المشي بموقع العمل جعل الأشخاص يمارسون التمارين خلال أداء واجباتهم. أقبلت شركات مثل «غوغل» و«مايكروسوفت» و«حياة ماريوت» على هذه الأجهزة، وأثبتت الأجهزة شعبيتها لدى العديد من المستقلّين الذين يعملون من المنزل. قال أحد الأشخاص لإذاعة بي بي سي إنه باستخدام جهاز المشي المكتبي «يمكنه جدياً أداء مهام متعددة»،[146] ووصفَ مطوّر برمجيات يستخدم جهاز المشي كيف أنه صار متردّداً في الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، وأنه صار يمشي لمدة خمس ساعات في اليوم أثناء أدائه عمله، حتى تورّمت قدماه، ولكنه فقد 35 رطلاً، ثم نشر مدونة عن ذلك في الإنترنت.

ثمة اختراع مشابه، هو الدراجة المكتبية التي اخترعتها شركة ناشئة في ولاية نيويورك تسمى «بيدل باور»[147]، وهي تتيح لمستخدميها العمل والتمرين وتوليد الكهرباء اللازمة لأجهزة الكمبيوتر المحمولة. وبكلمات أخرى مقتبسة عن أحد مؤسسي هذه الشركة، فإن لهذا الجهاز فائدة إضافية تتمثل في المساعدة على «ربط الأشخاص بالطاقة التي يستخدمونها، وفهم كم أن

146 . بيتر باوز: «أجهزة المشي المكتبية: هل هي أدوات عملية؟»، مجلة بي بي سي الإخبارية، 30 يناير 2013: http://www.bbc.co.uk/ news / magazine- 21076461

147. Pedal Power

الطاقة ثمينة، ومعرفة مدى صعوبة الحصول عليها».[148]

من الناحية الظاهرية، تبدو التدابير التي تتراوح من برامج «العافية» المتبعة في موقع العمل إلى جهاز المشي المكتبي غير ضارة نسبياً، فهي وسائل معقولة لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من أنماط الحياة الخاملة على جعلهم لائقين بدنياً وأصحّاء ومنتجين، حتى أن بعضهم يقولون بأن الشركات تفعل ذلك من أجل مصلحتنا. ولكن، إذا نظرنا عن كثب إلى محاولات جعل مكان العمل يبدو صحياً أكثر، سنلاحظ أن الأمر لا يتعلق بتكوين قوة عاملة أكثر صحة وسعادة وإنتاجية فحسب. فمن الناحية الواقعية، غالباً ما تقع المبالغة في تقدير فوائد برامج العافية، وقد أشارت إحدى الدراسات إلى أنها تلقى مشاركة محدودة، وأن أولئك الذين يشاركون يظهرون تحسينات صحية طفيفة نسبياً.[149] كما اقترحت دراسة أمريكية أخرى أنه بينما يحقق أرباب العمل بعض المدّخرات عن طريق اعتماد برامج صحّة الموظفين، فإن ذلك يتحقق غالباً من خلال تحميل تكاليف الرعاية الصحية على حساب أولئك الذين هم أكثر عرضة للإصابة بالمرض (أي الفقراء).[150]

---

148 . جيمس هامبلين: «دراجات مكتبية لتوليد الكهرباء يمكنها أن تزوّد العالم بالطاقة»، مجلة أطلنطيك، 7 يناير 2014.

149 . سورين ماتيكي وآخرون، مرجع سابق.

150 . جيل هورويتز، برينا كيلي، وجون ديناردو: «حوافز العافية في مواقع العمل: توفير التكاليف من خلال تحويل التكاليف إلى العاملين غير الأصحّاء»، مجلة الشؤون الصحية، 32 (3)، 2013 ، ص 468–76.

إذا كانت المزايا النفعية الصريحة التي تكمن في المبادرات الصحية في مواقع العمل غير واضحة إلى حد ما، فلربما هناك أسباب أخرى تجعل العديد من الشركات متحمّسةً بشأن اعتماد برامج التدريب المرتبطة بالعمل. أحد التفسيرات يرى أن جعل الموظفين ينخرطون في إجراءات اللياقة البدنية يساعد الشركات على صقل القوة العاملة، فاستخدام جهاز المشي المكتبي يتعلق بإنتاجية العامل المثالي أكثر مما يتعلق بتحقيق الأهداف المرجوة من الإنتاج، ويخلق ذلك تواصلاً قوياً ومقنعاً بين الموظف اللائق والموظف المنتج، فالأشخاص الذين يدخنون أو يعانون من زيادة الوزن أو الخمول يُنظَر إليهم تلقائياً على أنهم غير فعالين وغير منتجين، وقد تحولت صورة العامل المثالي من نموذج ستاخانوف[151]، المدمن على العمل في روسيا السوفيتية، إلى العامل الرياضي، المدمن على التمرين والقادر على القيام بيوم شاق من العمل الإبداعي، وبإمكانه بعد العمل أن يقود حصّة تمارين رياضية بكل سعادة.

عندما يصبح العمل تمريناً، والتمرين شكلاً من أشكال العمل، نبدأ في ملاحظة تداخل الحدود بين ما كان في السابق أنشطةً منفصلة، فالمشي أثناء الحديث عن الميزانيات، وركوب الدراجة وأنت في مكتبك، أو حتى تصفح الإنترنت في أثناء

---

151. ستاخانوف Stakhanov كل عامل سوفييتي جرى إعداده ليكون على غرار أليكسي ستاخانوف، وهو عامل مناجم كان مثالاً للقدرة على الإنتاج بقدر أكثر مما هو مطلوب، ونال وسام «بطل العمل الاشتراكي» عام 1970. (م)

الغداء، كل ذلك يدمج لحظات الترفيه والعمل. هكذا يصبح العمل -بعيداً عن كونه عائقاً أمام العناية بصحتنا- مكاناً ووقتاً يمكننا الاهتمام فيهما بذواتنا، لكن التمرين يصبح أيضاً نوعاً من العمل يهدف إلى الحفاظ على لياقة «جسم الشركة المثالي».

يمكن العثور على تجربة مثيرة في كسر الحدود بين نشاطي «العمل» و«اللا-عمل» في شركة سْكانيا السويدية المصنعة للشاحنات، حيث أوضح ميكائيل هولمكفيست وكريستيان ماراڤيلياس في دراسة لهما كيف تدير الشركة سياسة «التوظيف على مدى 24 ساعة». ويعني هذا -كما يقولان- أن «سكانيا تهتم بموظفيها، داخل وخارج العمل. نحن نحاول مساعدتهم على العيش بصحة أفضل، ولا ينتهي اهتمامنا بالموظفين ورعايتهم بمجرد مغادرتهم العمل».[152] يتضمن برنامج الشركة العديد من الإجراءات الصحية القياسية في مكان العمل، مثل تزويد الموظفين بمرافق اللياقة البدنية (تلقّى الموظفون مركزاً للياقة البدنية هديةً بمناسبة الاحتفال بالذكرى المائة لتأسيس الشركة)، والقيام بـ«جولات مشي أثناء الغداء» (عشرون دقيقة من رياضة المشي النوردي[153])، وقد حصلت

---

152 ميكائيل هولمكفيست M. Holmqvist وكريستيان ماراڤيلياس C. Maravelias: «إدارة المنظمات الصحية: تعزيز الصحة في مواقع العمل ونموذج الإدارة الذاتية الجديد»، منشورات روتليدج، لندن، 2010، ص. 79.

153. المشي النوردي Nordic walking: رياضة مشي تستخدم فيها عصي أشبه بعصي التزلج، وتتميّز بأنها تحرك الجسم بأكمله، وتنشط عضلات أسفل الخصر والجزء العلوي في وقت واحد. (م)

الشركة على جوائز في هذه الرياضة). وهناك المزيد من الأدوات والأجهزة المعدّة لتهيئة عمال لائقين وأصحاء، ويُدار هذا البرنامج من قبل فريق صحي كبير في مكان العمل يتكون من علماء نفس وطاقم طبي وخبراء سلوك، يعملون بالتنسيق مع قسم الموارد البشرية والمهندسين الصناعيين لضمان كفاءة صناعية شاملة. أدرك أحد العاملين في مجال تعزيز الصحة أن الشركة «لا يمكنها أن تأمر الموظفين بتناول الطعام بطريقة صحيحة»،[154] ولكن ما يمكنهم فعله على كل حال هو إنشاء ما وصفه الباحثون بأنه «معايير بعيدة المدى للكيفية التي يجب أن يعملوا بها، وكيف يجب أن يعيشوا ويتواصلوا مع أنفسهم من أجل الحفاظ على صحتهم وإنتاجيتهم».[155] وتحقيقاً لهذه الغاية، فقد طوّروا «برنامج عافية» متقدّم، يستهدف جميع الموظفين، ويشتمل على أنشطة مثل التشخيص الصحي، ومجموعات تحسين الأداء، ومدرسة الصحة، بالإضافة إلى «المحادثات الصحية»، حيث يُطرح على الموظفين أسئلة مثل: ما هي عاداتك الغذائية؟ هل تتمرّن؟ هل تدخّن؟ كيف تقضي وقت فراغك؟ ما هي عاداتك في النوم؟ هل أنت وحيد؟ ماذا تريد أن تفعل في حياتك؟

---

154. المرجع السابق، ص80.

155. كريستيان مارافيلياس، توركيد تانيم، وميكائيل هولمكفيست: «مارس يلتقي ماركس: سياسة الاستغلال والاستكشاف في إدارة الحياة والعمل»، بحث في علم اجتماع المنظمات، 37، 2013، ص. 144.

قد تبدو هذه الإجراءات عدوانيةً، ولكن من المدهش أن العديد من الموظفين وجدوا فيها فرصة إيجابية لتحسين أنفسهم. قال أحد المشاركين في برنامج شركة سكانيا للباحثين: «في هذه الأوقات التي يتم فيها تسريح الأشخاص بسبب الأزمة المالية العالمية، عليك أن تحافظ على لياقتك، وسيساعدك الملف الصحي على القيام بذلك».[156] كان الحفاظ على اللياقة، بالنسبة إليه، نوعاً من التأمين ضد البطالة، وجعله يبقى موظفاً جذاباً، ليس بالنسبة إلى رب عمله الحالي فحسب، بل حتى أرباب العمل المحتملين إذا تم تسريحه.

من السمات البارزة لهذا النوع من العمل الذاتي أنه لا ينتهي أبداً، كما هو الحال مع الموظف الذي يتطلّع إلى المستقبل في شركة سكانيا، يجب أن تظلّ لائقاً لمواجهة التحديات المحتملة في المستقبل. يشير **زيغمونت باومان**[157]، في كتابه «**الحداثة السائلة**»، إلى أن «السعي وراء اللياقة هو مطاردة فريسة لا يستطيع المرء وصفها حتى يصل إليها؛ ومع ذلك، لا يملك المرء أي وسيلة ليعرف ما إذا كان قد وصل إلى فريسته فعلاً، على أن كل الأسباب تدعو إلى الشك في أنه قد أنجز ذلك. إن الحياة التي تتمحور حول السعي إلى تحقيق اللياقة البدنية تَعِد بالكثير من المناوشات التي تشي بالانتصار، ولكنها لا تحقق فوزاً نهائياً

---

156. هولمكفيست ومارافيلياس، مرجع سابق، ص118.

157. Zygmunt Bauman: عالم اجتماع وفيلسوف بولندي، نُفي عام 1968 الى اسرائيل، ثم انتقل إلى المملكة المتحدة. (م)

أبداً».[158] وعلى هذا النحو، لا تتوقف برامج تمارين الشركات أبداً، فبعد «اجتماع المشي»، تعود إلى جهاز المشي المكتبي، ويلي ذلك المزيد من جلسات التمرين في المساء. هكذا تتطلب اللياقة البدنية عملاً مستمراً، لا سيما عندما يتعين على المرء أن يكون مستعداً على الدوام لمواجهة تحديات مستقبلية غير مسمّاة. وبهذا المعنى، تنتج اللياقة تجربتها الخاصة، وهي بكلمات باومان: «أشكال دائمة من الفحص الذاتي، والتوبيخ الذاتي، والشجب الذاتي، بالإضافة إلى القلق المستمر».[159]

لا يقتصر هذا القلق المستمر على المساحات الإنتاجية التي تجمع العمّال، أو الاجتماعات غير المكتبية، كما أنه يستمر بعد ساعات العمل الرسمية، عندما تتوقف الشركة عن مراقبتك. وبالنظر إلى الترابط العميق بين أن تصبح موظفاً مثالياً وأن تكون لائقاً بدنياً، ربما نقول أن أخلاقيات العمل قد استُبدلت بأخلاقيات تمارين العمل؛ فبدلاً من إلزام المرء نفسه بالعمل المتواصل والحياة المقتصدة، كما كان الحال مع شخص ما سيطرت عليه أخلاقيات العمل البروتستانتية، يقابلنا الآن رياضيو الشركات الذين يلزمون أنفسهم بممارسة الرياضة والفحوصات الصحية المستمرة، بينما استخدم رواد الأعمال البروتستانت في القرن التاسع عشر العمل الجاد وسيلةً لتجنّب

158. زيغمونت بومان: «الحداثة السائلة»، منشورات بوليتي، كامبريدج، 1999، ص.78.

159 . المرجع السابق، ص78.

السؤال المروّع حول ما إذا كانوا سيقضون حياتهم الآخرة في الجنة حقاً! إن رياضيي اليوم يعملون على تعليق السؤال عما إذا كانوا من النوع النشط وموظفين حيويين قد تجدهم شركتهم (أو في الواقع أي شركة أخرى) جذابين وظيفياً، وعوضاً عن أن يكون العمل الجاد هو ثمن الدخول إلى الجنة، أصبحت تمارين العمل هي ثمن الجنة العلمانية اليوم، أي الوظيفة الدائمة.

اللذة الآثمة في اتباع الحمية

القس ريك وارين[160] هو راعي كنيسة جبل سادلباك، وهي كنيسة نموذجية ضخمة في مقاطعة أورانج الجنوبية بكاليفورنيا، يبلغ عدد رعاياها 30 ألف شخص. في عام 2010، وأثناء تعميد 858 شخصاً، بدأ يجول بأفكاره هنا وهناك. عندما وصل إلى تعميد حوالي 500 منهم، صعقته فكرة جديدة على نحو مفاجئ: «كلّنا سِمان»، وحسب وصفه لصحفي من نيويورك تايمز، فإن ذلك لم يكن «فكراً روحانياً خالصاً»، مضيفاً: «أعلم أن القساوسة لا يفترض بهم أن يفكروا في ذلك عندما يُعمِّدون، لكن هذا ما اعتقدته: كلنا سِمان، أنا سمين، وأنا مثلٌ رهيب عن ذلك».[161] دفع هذا «الإلهام» القس وارن إلى طرح تحدٍّ على

160. Rick Warren: مؤلف إنجيلي معمداني جنوبي أمريكي، ومؤسس كنيسة سادلباك، بكاليفورنيا. (م)

161 . تينا روزنبرغ، «كنيسة كبيرة: حل صحي لمجموعة صغيرة»، نيويورك تايمز، 10 نوفمبر، 2011.

رعيته في الأسبوع التالي: «حسناً يا رفاق، لقد كسبت 3 أرطال في السنة لا غير، لكني كنت راعيكم لمدة 30 عاماً، لذلك لدي الكثير من الوزن لأخسره. هل يريد أحدكم أن ينضمّ إلي؟»[162].

بعد ذلك ببضعة أشهر، أعلن وارن عن حمية غذائية إنجيلية أطلق عليها اسم «خطة دانيال»، واستمدّ «برنامج نمط الحياة الصحية الرائد هذا، والذي تأسس على مبادئ الكتاب المقدس» من قصة دانيال، وهو يهودي ثري جرى ترحيله مع ثلاثة من رفاقه إلى بابل، واحتُجزوا في بلاط الملك، وللالتزام بالشريعة الموسوية، رفض دانيال عروض معيشة البلاط المرفّهة، مثل اللحوم والنبيذ، وقصرَ نظامه الغذائي على الخضار والماء. وتقترن هذه السردية الدينية بالعديد من الموضوعات العلاجية النموذجية في كنائس ما بعد الحداثة، ومن أمثلتها: التطوير الشخصي.

يمكن للمرء أن يتعرف بسهولة على لغة «المساعدة الذاتية» هنا. ضع في اعتبارك فقط عناوين الدروس الروحيّة التي تقدّمها خطة دانيال: «من أجل صحة جيدة، اعترف بخطاياك»، و«تخلّص من الحديث السلبي مع نفسك»، و«وضع الشوكولاتة جانباً والتقط الكتاب المقدس»، وقد أضاف دعم عدد من خبراء الصحة المشاهير هالةً علمية على هذا البرنامج (منهم طبيب

---

162 . المرجع السابق.

القلب بجامعة كولومبيا والذي يقدّم برنامجاً تلفزيونياً، وطبيب آخر «مشهور عالمياً»، وخبير في عمليات الأيض). هذا المزيج من السّرد الديني الإنجيلي وخبرة المشاهير الصحية والالتزام بالنجاح من خلال التطوير الذاتي جعل «خطة دانيال» جذّابة جداً للسوق الإنجيلي الجديد الكبير في الولايات المتحدة وخارجها، وصار ما يقدر بنحو 150000 شخص يتبعون هذه الحمية.

لكن الصوم لا يقتصر بأي حال من الأحوال على المسيحيين الإنجيليين في أمريكا الشمالية، فقد أصبح موضوعاً شائعاً بين العديد من تقليعات الحمية الشهيرة في السنوات الأخيرة. والافتراض المركزي الذي يتشاركه أصحاب هذه التقليعات هو أنه يمكنك أن تكون متساهلاً في نظامك الغذائي كما تريد في بعض الأيام، طالما أنك تلتزم بحدود واضحة في بقية الأيام. وتتناوب فترات التقشّف مع فترات التمتع المفرط بالأكل، كما يمكننا العثور على الصيغة الأكثر شهرة لهذا المبدأ في ما يسمى بحمية «5:2»، وهي صيغة أساسية وضعها الطبيب والصحفي البريطاني مايكل موسلي[163]، الذي أنتج شريطاً وثائقياً لقناة بي بي سي عن فوائد الصيام المتقطّع، وبعد النجاح الشعبي الكبير لهذا الشريط، تعاون مع كاتب متخصّص في التغذية، ونشرا

163. Michael Mosley

كتابهما الأكثر مبيعاً: «الحمية السريعة»،[164] زاعميْن فيه أن تناول السعرات الحرارية لمدة يومين في الأسبوع على نحو مقيّد جداً، تليها أيام تتناول فيها ما يحلو لك، يؤدي إلى فقدان الوزن وتحسين العديد من الوظائف البيولوجية المهمة.

بالتراجع عن مثل هذه الممارسات من الناحية الفعلية، يمكننا البدء في النظر إلى البعد الأيديولوجي والأنثروبولوجي في الحميات الغذائية، وأول ما يجب ملاحظته هو أن اتباع حمية ما ذو علاقة وثيقة بالإفراط، وكما يشير عالم الاجتماع برايان تيرنر[165]، فإن اتباع حمية غذائية لا يصبح ممكناً أو مرغوباً إلا في مجتمع يوجد فيه فائض من السعرات الحرارية المتاحة.[166] وهو يتتبّع صعود أنظمة الحميات المرشّدة حتى أوائل إنجلترا الحديثة، وظهور نظام الحمية المبكر الذي ابتكره الطبيب جورج شاين[167]. وقد وصف شاين، بطريقة اعترافية، كيف أنه انغمس في ملذات الحياة اللندنية في أوائل القرن الثامن عشر، وبلغ وزنه 448 رطلاً، ثم تخلّص من محيطه عن طريق حمية غذائية تعتمد على الحليب والخضروات، وعلى الرغم من أنه

---

164. مايكل موسلي وميمي سبنسر: «الحمية السريعة»، سلسلة الكتب القصيرة، لندن، 2013.

165. Bryan Turner: عالم اجتماع وأكاديمي بريطاني-أسترالي، من مؤلفاته «ماكس فيبر والإسلام». (م)

166 بريان س. تيرنر: «حكومة الجسد: النظم الغذائية الطبية وترشيد الحميات»، المجلة البريطانية لعلم الاجتماع، 33 (2)، 1982، ص 254- 69.

167. George Cheyne: طبيب وفيلسوف ورياضي اسكتلندي الأصل توفي عام 1743. (م)

كان يستهدف في البداية فئة صغيرة في لندن، من المهنيين الخاملين الذين يكثرون الجلوس، والذين يعانون من نتائج الإفراط في تناول الطعام وقلة التمارين، إلا أن أفكار شاين سرعان ما انتشرت، ثم أُختِيرت من قبل حركات الإصلاح الأخلاقي، وكان أولها الكنيسة الميثودية، ثم حركة الكفاءة الوطنية[168]، وهي التي وجهت النصائح الغذائية إلى الطبقة الدنيا في النظام الاجتماعي. إن ما حاولت هذه الحركات فعله هو ربط الحمية الصحية والجسم السليم بالأخلاق، وكان من تأثيرات ذلك وفقاً لتيرنر: «إنتاج سكّان مقتصدين ورياضيين لا تؤدي أجسامهم الصحيّة إلى تعطيل الإنتاج نتيجةَ انتشار الأمراض التي تنتج عن عادات الأكل والشرب غير المرشّدة».[169]

تتبع قصة شاين الخاصة قوساً سردياً مألوفاً يبدأ بحياة غير طبيعية من الإفراط والغلو وينتهي بحالة طبيعية سعيدة، حيث تَعِد الحميات في كثير من الأحيان، بالعودة إلى حالة «نقية» متخيّلة، قبل أن يفسدنا الإفراط في الطعام. لدينا، من ناحية أولى، كما يقول تيرنر: «اقتصاديات الإنسان في حالة الطبيعة البريئة»، ولدينا من ناحية أخرى، «إفراط الإنسان في المجتمع المتحضر».[170] عندما نكون محاصرين في مجتمع الإفراط، يكون

168. National Efficiency Movement

169. تيرنر، مرجع سابق، ص265.

170 . المرجع السابق، ص268.

«طريق الخروج من هذه الحالة هو الزهد والتقشّف والحمية»، والذي يمكن أن «يعيد العقل والجسد إلى الصحة».

هذا هو الموضوع الرئيسي في اتباع الحمية، وترجع «خطة دانيال» إلى الحالة الأصلية التي كانت عليها الأزمنة التوراتية، فحمية «5:2» تحيل إلى مجاعات أسلافنا ومآدبهم في عصور ما قبل التاريخ، أي إنها تعود إلى العصر الحجري القديم، وإلى أبعد من ذلك في الزمن، عن طريق اقتراح محاكاة عادات إنسان الكهف بتناول الأشياء التي يمكننا قتلها أو علفها فقط، وبالمثل ينصح «الثمريّون»[171] أيضاً بحمية «آدم وحواء» التي توصي بتناول ما سوف تجده في جنة عدن لا غير: الفاكهة والخضروات والبذور والنُّقل وما شابه ذلك.

تَعِدُ الحميات إجمالاً بالنجاة من إفراطات العالم الحديث والعودة إلى حياة أكثر أصالة، لكن السبيل الذي يجب أن يسلكه كل من يتبع حمية غذائية لكي ينجح في الإفلات من الإفراط يتميّز بأنماط حديثة من التحكّم والتنظيم الفعال، حيث توفّر معظم الحميات جداول دقيقة منظّمة جداً تصف ماذا تأكل ومتى، كما إنها ترسم مساراً واضحاً للأطعمة التي يجب استهلاكها ومواعيدها تناولها، ويكشف تيرنر عن هذا الترشيد الصارم والانضباط الدقيق في التدخلات المرتبطة بأنظمة الحمية

171. الثمريّون أو الثماريون Fruitarians : نباتيون يتبعون حمية تعتمد على تناول الثمار والفواكه والبذور. (م)

الحديثة التي وضعها شاين مبكراً، وكان قد رسم جداول مستفيضة لقرائه، وتتطلب أنظمة الحميات المعاصرة أنواعاً مماثلة من التنظيم الدقيق والمراقبة الذاتية، مثل حساب السعرات الحرارية، وفحص الوجبات بعناية، وتتبّع مؤشر كتلة الجسم، وتوظيف مرشدين لهذا الغرض، وحضور اجتماعات «اعترافية» منتظمة مع آخرين يتبعون نظام الحمية، وإخضاع نفسك لقياس الوزن بانتظام، والتحقق من مواقع الحمية على الإنترنت، وقراءة الكتب التي تشرح برامج اتباع الحمية، وتدوين مذكرات يومية تسجل مسار الحمية عن طريق تطبيق حاسوبي (أي يجب عليك مشاركته مع آخرين على وسائل التواصل الاجتماعي). وفقاً لناقدة نسويّة تكتب عن أنظمة الحمية: «طالما أن حاجة الكائن الحي البريئة للطعام لا يمكن إنكارها، فإن جسد المرء يصبح عدواً له، كأنه كائن فضائي عازم على إحباط مشروعه الانضباطي».[172]

رُصِدت تجربة التحكّم هذه بوضوح من قبل مراقِبة الوزن[173] السابقة كرسيدا هايز[174] التي تصف كيف أنها لم تر قبل ذلك محيطاً من البالغين يرتبط فيه الانضباط ببعض

---

172 ساندرا لي بارتي: «الأنوثة والهيمنة: دراسات في ظواهر الاضطهاد»، منشورات روتليدج، لندن، 1990، ص. 66.

173. مراقب الوزن Weight Watcher أو WW: الشخص الذي يعتمد حمية معينة ويقوم بمتابعة وزنه يومياً. (م)

174. Cressida Heyes

السلوكيات الصغيرة، ويُرحَّب فيه بالميول الخاصة عبر استجابات جادة وغير مرنة من قبل العاملين.[175] وشعرت هايز بالحيرة من مدى السرعة التي انجذب بها زملاؤها من مراقبي الوزن إلى أساليب الانضباط التي تقدّمها الشركة، مثل حساب السعرات الحرارية واحتساب الوزن مع الآخرين. وكما تصفت ذلك، فإنهم سرعان ما فقدوا «كل إحساس بالتناسب»، وصاروا مهووسين تماماً بأدق تفاصيل تغيير الوزن والتطبيقات الصارمة، وبعد إخضاع أنفسهم لنظام انضباط صارم مثل هذا، فإنهم لم يغيروا سلوكهم فحسب، ولكن فهمهم لذواتهم أيضاً، ولم يُنظر إلى الممارسات اليومية للإدارة الذاتية على أنها إلزام، فهم كانوا مصدراً للرضا وللتمكين الشخصي، وطريقة يحقّق بها المرء ذاته. وبكلمات «عالم النحافة»[176]، وهي منظمة لإنقاص الوزن، فإنهم قد ساعدوا على «أن تكون الشخص الذي تريده حقاً، الآن وإلى الأبد».

إن مراقبة ما تأكله ليس شأناً خاصاً على نحو صارم، وكما رأينا بالفعل في هذا الفصل، فقد أصبح تعزيز الصحة ممارسة منتشرة بين الشركات. اشتهرت «غوغل» بتوظيف رئيس طهاة للشركة، وكانت مهمته «إبقاء الناس بالقرب من بعضهم بعضاً وعلى مكاتبهم، ومنعهم من تطوير عادات غذائية سيئة من

---

175. كرسيدا ج. هايز: «فوكو يراقب وزنه»، هيباتيا، 21 (2)، 2006، ص. 133.

176. عالم النحافة Slimming World مؤسسة تهتم بإنقاص الوزن في ديربيشلير بانجلترا، تأسست عام 1969. (م)

شأنها أن تقلّل من إنتاجيتهم، واستغلال الوقت الذي يقضونه في الخروج لتناول الغداء، وخلق شعور بالترابط»،[177] لكن ربما كان أهم دور له، كما رآه هو شخصياً: «خلق الوهم بأنك لست في العمل بل كأنك في نوع من المنتجعات أو الرحلات الترفيهية».[178]

لا تقتصر محاولات ضبط حميات الموظفين على شركات التقنية المتقدّمة، والسمة الأكثر انتشاراً وحضوراً على نحو متزايد في المؤسسات العادية هي المحادثات الصحية. في عملها على تقديم المشورة للموظفين الذين يعانون من زيادة الوزن في البلديات الدنماركية، وجدت نانا ميك-ماير[179] أن جلسات العلاج ركّزت بدرجة كبير على مسؤولية الموظفين في الحفاظ على عاداتهم صحية، وكما قال أحد المديرين بطريقة فظة: «نريد لكل شخص أن يتحمل أكبر قدر ممكن من المسؤولية عن حياته ووضعه الشخصي... وعن زيادة وزنه».[180] أيُفترض من خلال تحمل المسؤولية أن يتمكّن الموظفون من إيجاد ذواتهم

---

177. ديفيد فيز ومارك مالسيد: «قصة غوغل»، منشورات ديلكورت، نيويورك، 2005، ص. 194.

178. المرجع السابق، 197.

179. Nanna Mik-Meyer: أستاذة علم الاجتماع بجامعة كوبنهاغن للأعمال. تهتم بعلم اجتماع الجسد. (م)

180. نانا ميك-ماير: «إدارة البدانة: تنظيم الهوية بين المجالات العامة والخاصة»، مجلة الدراسات الاجتماعية النقدية، 10 (2)، 2008، ص. 28.

الحقيقية مخبأة تحت طبقات من الدهون؟[181] وفي أحد التدخلات النموذجية، يحضّ استشاري صحي مشاركاً يعاني من زيادة الوزن على تحديد قوة إرادته، قائلاً: «الحلوى تغريك دائماً... وإذا أردت أن تضع حداً لذلك، يتعين عليك إعطاء مساحة صغيرة لقوة إرادتك التي تكمن بداخلك؟ أين هي؟ هل هي في ركبتك؟ بجانبك أو على ظهرك، أين هي؟»، أجابه المشارك: «عليّ اللعنة إن كنت أعرف أين هي»![182]

وُجد مثال آخر في شركة سكانيا السويدية، والتي زرناها سابقاً في هذا الفصل، فهي تقدّم «للموظفين وجبتي فطور وغداء صحيتين ومغذيتين، وتحثّهم على تناول طعام صحي في المنزل أيضاً». ويجري عن طريق «المدرسة الصحية» في الشركة، تعليم الموظفين الذين يعتبرون «معرّضين للخطر» وتدريبهم على تقنيات الحياة الصحية. تدير الشركة أيضاً «برنامج سكانيا لمؤشرات كتلة الجسم»[183] الذي يقدّم مجموعة شاملة من التدخلات المصمّمة لمساعدة الموظفين على إدارة أنماط حياتهم. وقد أوضح أحد موظفي الشركة أن «ممارسة الرياضة، وتناول طعام جيد، والتواجد في الهواء الطلق، والاعتناء بالصحة

---

181. نانا ميك-ماير: «السيكولوجيا المتخيّلة للوزن المفرط في برامج فقدان الوزن»، في «تحويل المشاق إلى مشكلات»، تحرير: جيبر غوبريوم ومارغاريتا جارفنين. منشورات روتليدج، أبينجدون، 2013.

182. المرجع السابق، ص29.

183. Scania BMI programme.

عموماً، قد أصبح أمراً معتاداً هنا»،[184] ولكنه يعني أيضاً، بكلمات خبير السلوك في الشركة، أنك «إذا لم تقرأ أي شيء من قبل، فما عليك سوى الجلوس لمشاهدة الأشياء الغبية على التلفزيون، وإذا كنت تأكل الوجبات السريعة فقط ولا تمارس أي تمرين، فقد ينتهي بك الأمر موظفاً غير جذّاب وعديم الفائدة».[185]

الأمر المميّز في هذه الحملات التي تقوم بها الشركات لاتباع برامج الحمية هو أنها تريد تجنّب الظهور وكأنها تفرض نظاماً غذائياً صحياً على الناس، ولتخطي الاتهام بالتدخّل على طريقة «الأخ الأكبر»،[186] يواصلون تأكيد دورهم بوصفهم مجرد منشّطين يشجعون الأفراد على اتخاذ «الخيارات الصحيحة». وكما قال نيكولاس روز[187]، فإنهم يحاولون جعل المواطن «شريكاً نشطاً في حملتهم الصحية، ويقبلون مسؤوليتهم في تأمين

184. هولمكفيست وماراڤيلياس، مرجع سابق، ص113.

185. المرجع السابق، ص80.

186. يقصد المؤلف برنامج التلفزيون الأمريكي «الأخ الأكبر» Big Brother (وهو برنامج هولندي الأصل اقتبس اسمه من شخصية الديكتاتور في رواية ج. أورويل «1984»)، وفيه تعيش مجموعة من المتسابقين في منزل واحد معزولين عن العالم الخارجي، وتتم مراقبة المشاركين على الدوام، وعن طريق التصويت يخرج عدد منهم من المنافسة، ويتم طردهم خارج المنزل، وينال الفائزون جائزة مالية (وصلت في الأجزاء الأخيرة من البرنامج إلى 750 ألف دولار). (م)

187. Nikolas Rose: عالم اجتماع بريطاني، وأستاذ فخري بكلية الآداب والعلوم الاجتماعية بالجامعة الوطنية الأسترالية. (م)

رفاهيتهم».[188]

إن حثّ الناس على أن يصبحوا أكثر مسؤولية يعني أيضاً أنهم كانوا يفتقرون في الماضي إلى ضبط النفس وقوة الإرادة والانضباط، أو يعني، بعبارة أخرى، أنهم كانوا يتصرّفون مثل الأطفال. وهذه هي السمة الطفولية التي نجدها في العديد من تدخّلات برامج الحمية الغذائية. فكّرْ في موظفي «غوغل» الذين تم خداعهم ليشعروا وكأنهم كانوا في رحلة ترفيهية فاخرة، أو الموظف الدنماركي في برنامج العلاج من الدهون الذي طُلب منه تخيل «مكان» وجود قوة إرادته في جسده، أو موظفي شركة سكانيا الذين أمروا بالانضمام إلى «المدارس الصحيّة».

تعمل الحميات الغذائية لفترة قصيرة، في أغلب الحالات، ثم يعود الناس إلى وزنهم الأصلي، وتخيّم تجارب الإخفاق وشواهده على العديد من متخصّصي الحميات. التقينا في إحدى الدراسات، على سبيل المثال، بمسؤول تقنية المعلومات الذي يُعرف بأنه على الرغم من كونه عضواً في برنامج الطعام الصحي، فإنه «يأكل شطيرة برغر على الغداء». لكنه يؤكد للباحث أنه تعلم شيئاً من الدورة: «صرت الآن أتناول البرغر الصحّي من مطعم برغر كنغ».[189] يبدو أن الكثير من الجزء

188. نيكولاس روز: «سياسة الحياة في حد ذاتها»، منشورات جامعة برينستون، نيوجيرسي، 2006، ص. 6.

189. توركيد تانم: «سأحصل على برغر، لكنه برغر صحي: السياسات الحيوية ودور المركبات الديناميكية الدقيقة للنضال السياسي الحيوي في تعزيز الصحة في

العام حول «وباء السّمنة» يعمل بطريقة مماثلة، فهو «يولد المزيد من القلق بشأن السمنة، ولكنه يخفق في القضاء على السلوكيات التي تحاول تثقيف الناس وتعليمهم مخاطرها».[190]

يذكرنا هذا الإخفاق المستمر بأن الحميات ليست مجرد مصادر للمتعة والفرح وتحقيق الذات، فقد تصدر عنها مشاعر قاتمة كذلك، مثل الشعور بالذنب. وتلاحظ غلوريا ستيرنهيل[191] قائلةً: «عندما أسمع الناس يتحدثون عن الإغراء والخطيئة، والشعور بالذنب والعار، أعلم أنهم يتحدثون عن الطعام، لا عن الجنس»،[192] وللتخلص من هذا الإحساس الدائم بالذنب فإننا نلجأ إلى الإدارة الذاتية المتحمسة. كيت هاريسون[193]، على سبيل المثال، وهي مؤلفة «كتاب الحمية 5:2»، تصف كيف عانت من «هجران الآخرين، والتدقيق في الأخطاء، والشعور بالحرمان، والمخاوف المالية... وكيف أن نصف علبة بسكويت هي أرخص طريقة لجعلك تشعر بالتحسّن»، لكنها تحذر: «طالما أنك في هذه الدائرة من تكرار الأكل والشعور بالذنب، وهو ما يشعر به الكثيرون، فلا يوجد

مواقع العمل»، ورقة قدّمت إلى الاجتماع السنوي في أكاديمية الإدارة، مونتريال، 2010، ص. 18.

190. جوليا غوتام: «تعليم سياسات البدانة: رؤية في التجسيد النيوليبرالي والسياسة المعاصرة»، أنتيبود، 41 (5) ، 2009، ص. 1117.

191. Gloria Sternhell

192. كارول ستيرنهيل: «ستكون بديناً دائماً ، لكن البدين يمكن أن يكون لائقاً»، مجلة مس، أبريل 1985. ص. 62.

193. Kate Harrison

شيء صحي في ذلك. أنت تأكل فقط لأنك تشعر بالضيق ثم تشعر بأنك قد أخفقت مرة أخرى».[194] ومن خلال صيامها يومين في الأسبوع، صارت قادرة على «الاستمرار دون إحساس بالذنب». نظام الحمية بالنسبة إليها لا يتعلّق بفقدان الوزن وتحسين الصحة فحسب، بل يتعلق أيضاً بالتعافي من الشعور بالذنب.

ولكن اتباع حمية غذائية، كما يشير زيغمونت باومان، قد يكون له تأثير معاكس أيضاً، فهو يؤجج الإحساس بالذنب بدلاً من تهدئته. يرى باومان إن الرسالة الضمنية لمعظم الحميات هي أنك «مدين لجسمك بالتفكير والرعاية، وإذا أهملت هذا الواجب، ورأيت عيوب جسمك، ينتابك شعور بالذنب والعار. لكن التكفير عن الخطايا في يد المخطئ، في يديه وحده».[195] لقد صير إلى تحديد الصلة بين اتباع الحمية والشعور بالذنب في عدد من الدراسات، وأوضح أحد المشاركين في استطلاع عن ذلك بقوله: «حالما أتناول شيئاً غير موجود في نظامي الغذائي أحسّ بالذنب، أشعر بالسوء حقاً».[196] هذه الحالات ليس مفاجئة، حسب ما أوردته إحدى

194. ستيف ميال: «السر الحقيقي في نجاح فقدان الوزن هو إبقائه بسيطاً»، مجلة المرآة، 18 فبراير 2013.

195. باومان، مرجع سابق، ص67.

196. جون غيرموف ولورين ويليامز: «نساء الحميات الغذائية: المراقبة الذاتية وسجن بانوبتيكون الجسم»، في: «قضايا ثقيلة: البدانة والنحافة بوصفهما

الدراسات الهولندية التي وجدت أن 33 في المائة من المشاركين في برامج الحميات شعروا بالذنب فعلاً بعد ذلك.[197] وقد أفاد الأشخاص الذين راقبوا حمياتهم عن كثب بمستويات أعلى من الشعور بالذنب مقارنة بغيرهم.[198] وبصرف النظر عن العلاقات الشخصية، فإن الحميات كانت أحد أكثر مصادر الذنب التي اشتكى منها الناس على نطاق واسع.[199]

لم يكن اتباع الحمية الذي يثير مشاعر الذنب مفاجئاً بالنسبة إلى فرويد، فهو يشير في كتابه «قلق في الحضارة»، إلى أن الشعور بالذنب ينشأ من الأنا العليا التي تحذّر خطط الأنا ورغباتها على نحو عنيف، قد تتّخذ الأنا العليا، في بعض الأحيان، شكل شخص حقيقي (رئيساً أو مرشداً، على سبيل المثال)، لكننا في معظم الأحيان نذوِّت تشخّصات السلطة هذه، وعندما يحدث هذا، فإن الأنا العليا تعذّب الأنا المخطئة بمشاعر القلق، وهي

مشكلة اجتماعية»، تحرير: جيفري سوبل ودونا ماورا، منشورات ألدين دي جريوتر، نيويورك، 1999، ص. 122.

197. جينيكا هارتينغ وباتريشيا فان آسما ونان ديفريس: «آراء المرضى حول الاستشارة الصحية في مشروع الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية في هارتسلاج ليمبورغ: الجودة المتصوّرة والرضا والمخاوف المعيارية»، سلسلة الاستشارة وتثقيف المرضى، 61 (6)، 2006، ص 142- 51.

198. كريستوفر ديوبري وجين أوشر: «ضبط النفس وإدراك وزن الجسم بين البالغين البريطانيين»، مجلة علم النفس الاجتماعي، 134 (5)، 2001، ص 609–616.

199. أ. س. شاموف (و) ب. غراهام (و) س. واليس: «الشعور بالذنب والوسواس القهري لدى أخصائيي التغذية»، مجلة التغذية البشرية والحمية، 4 (2)، 1991، ص 113- 19.

تترصّد الفرص لمعاقبتها من قبل العالم الخارجي.[200] المأساة الكبرى هنا هي أن «التنازل (الإقلاع) الآن لم يعد له تأثير محرِّر تماماً، ولم يعد يُكافأ التعفّف الفاضل بضمان الحب. لقد تم استبدال التعاسة الخارجية المهدَّدة (فقدان الحب والعقاب من جانب السلطة الخارجية) بتعاسة داخلية دائمة، من أجل توتير الشعور بالذنب».[201] عندما تذوّتُ سلطةَ الأنا العليا، قد تفقد رئيسَ أو مرشدَ الحمية، لكنك تكتسب إحساساً بالذنب الذي لا مفر منه. والأكثر من ذلك، فإن هذا المدير الداخلي عدوانيّ على نحو استثنائي. قد نكره شخصية السلطة التي تحطّ من قدرنا عن طريق طرح أسئلة فضولية حول العادات الشخصية، لكننا نكره أنفسنا أكثر.

إذا كان الشعور بالذنب مجرد مصدر للاضطراب المؤلم، فسرعان ما نسأم منه، لكن سبب استمرار الشعور بالذنب هو أنه يوفر لنا أيضاً إحساساً بالمتعة. يوضح جيسون غلينوس[202] كيف أن المماطلة والتدخين كانا يعذبانه مع شعوره بالذنب، لكنهما يمنحانه في الوقت نفسه شعوراً بالرضا،[203] وهو يدرك

200. سيغموند فرويد: «قلق في الحضارة»، الطبعة الكاملة لأعمال سيجموند فرويد السيكولوجية، المجلد الحادي والعشرون، 1927-1931، منشورات فينتاج، لندن، 2001، ص. 125.

201. فرويد، المرجع السابق، 128.

202. Jason Glynos

203 . جايسون غلينوس: «الاستمتاع الذاتي المفرط بوصفه تكبيلاً للحرية»، دراسات سياسية، 56 (3)، 2008، ص 679- 704.

أيضاً أن المتعة التي يحصل عليها من لحظات الانتهاك هذه تقربه من أخلاقيات العمل والعافية.

ليست هذه مجرد تجارب فردية، فالشعور بالذنب يمكن أن يكون تجربة اجتماعية. يتحدث غلينوس عن التوجّه إلى الخارج للتدخين مع زملائه؛ وعندما يشرعون في امتصاص المواد المسرطنة، فإن هذه المجموعة من المدخنين المستترين لا يرتبطون ببعضهم بعضاً بسبب ما يحيط بهم من كآبة تخيم على إنجلترا أو بسبب ثرثرتهم المشتركة عن العمل، ذلك أنهم متضامنون أيضاً بسبب تجاوزاتهم المشتركة. إن الراحة الجماعية في شكلها البسيط، والتي يتركها التدخين، ليست مجرد أثر أول للنيكوتين، بقدر ما هي أثر تشاركي ينتج عن انتهاك أخلاقيات العافية، وبالانغماس في عادة ذنب مشتركة، فإنهم يطوّرون كذلك شعوراً بالهوية المشتركة. هذا ما أطلق عليه باسكال بروكنر «الهوية الماسوشية»، حيث يبحث الإحساس بالذات الجماعية دائماً عن إعادة تأكيده عن طريق العقاب.[204] وبالنسبة إلى مثل هذه الجماعات، لا يتحقق الشعور بالتضامن إلا من خلال عقاب جماعي، وينطبق الشيء نفسه على مجتمع المختصّين في الحميات الغذائية الذين يرتبطون ببعضهم بعضاً، لا من خلال احتساب الكيلوغرامات التي نجحوا في إزالتها فحسب، ولكن

204 . باسكال بروكنر: «طغيان الذنب: مقال عن الماسوشية الغربية»، منشورات جامعة برينستون، نيوجيرسي، 2010.

أيضاً من خلال كيفية انتهاكهم لقواعد الحمية التي يتبعونها. هذه التجاوزات الجماعية والخفية غالباً، مع الشعور بالذنب، هي ما يشترك فيه مجتمع متتبّعي الحميات، وهي أيضاً ما يربطهم بهدفهم، أي ما يسعون إلى مقاومته.

إن اتباع «خطة دانيال»، أو «حمية 5:2»، أو أي حمية أخرى مماثلة، لا يعدّ مجرد حفاظ على الذات عقلانياً، أو خلق الذات، أو التوافق مع معايير ما يسميه فيليب ميروفسكي[205] «نيوليبرالية يومية».[206] هناك أيضاً أسباب غامضة تجعل الملايين من متتبعي الحميات يلتزمون طواعية بشيء يعلمون أنهم لن يتّبعوه، وقد يجعلهم في الواقع أكثر بدانة. وبعيداً عن التخلّص من الشعور بالذنب، فاتباع الحمية الغذائية في الواقع يجعل هذا الشعور دائماً، في حين أن الشعور المزعج بالذنب يمكن أن يضفي درجة من الإغراء على التجارب اليومية المملة. ليس من قبيل المفاجأة أن زيادة الوزن غالباً ما تكون مرتبطة بالحمية الغذائية، لأن المخالفة الحتمية التي يقدمون عليها تجعل الانتهاك أكثر إمتاعاً. بالإضافة إلى ذلك فإن اتباع حمية غذائية يوفر «ميزة إضافية» تتمثل في ربط الأشخاص ببعضهم بعضاً عن طريق الشعور المشترك بالذنب والانتهاك. في المجتمعات التي أصبح فيها كل شيء جائزاً، وصارت فيها الروابط

---

205. Philip Mirowski: مؤرخ اقتصادي، أستاذ بجامعة نوتردام. (م)

206. فيليب ميروسكي: «لا تدع الأزمة الجيدة تذهب عبثاً»، منشورات فيرسو، لندن، 2013.

الاجتماعية هشة بوتيرة متزايدة، ليس اتباع حمية غذائية سوى طريقة لإضفاء لمسة من المتعة المحفوفة بالمخاطر في التجارب اليومية، والتهوين من الشعور بالوحدة.

يؤدي الشعور بالذنب دوراً مهماً بوجه خاص، ليس في اتباع الحمية الغذائية فحسب، بل وفي متلازمة العافية عموماً. غالباً ما ترافق الأمر (الإيعاز) بأن تكون صحياً رسالة ضمنية مزدوجة: إذا لم تُلزِم نفسك بحمية غذائية، فراقب وزنك بعناية واسْعَ إلى العودة لنوع من الحالة الأصلية المتخيلة (سواء كانت تلك صورة من حياة العصر الحجري القديم، أو العصر التوراتي، أو جنة عدن)، ذلك أنك شخص *مدنَّس* أخلاقياً، وحتى إذا بدأتَ رحلتك في الحمية الغذائية، فمن المرجّح أنك ستخفق. والنتيجة النهائية، بالطبع، هي الشعور بالذنب بسبب زلاتك المحتومة، ولكن الأكثر من ذلك هو أن هذا الشعور بالذنب يصبح مغرياً، لأنه لا يربطنا بالمذنبين مثلنا فحسب، بل هو يربطنا بشدة، وأكثر من أي وقت مضى، بمتلازمة العافية.

قد يمنحنا الشعور بالذنب فوائد خفيّة، ولكن مثل هذه المشاعر يصعب الحفاظ عليها (خاصة عندما يتطلّب الأمر أن تكون متفائلاً وحازماً). إن إحدى سبل التعامل مع إخفاقاتنا الحتمية التي تتمثل في الالتزام بالمستوى الذي تتطلبه العافية، مع ما ينطوي عليه ذلك من شعور غير مريح بالذنب، هي إسقاط تلك الإخفاقات وذلك الشعور على الآخرين. هناك شخصية

مناسبة لتحقيق هذه الغاية، كما سنرى بعد قليل، وهي شخصية متخيلة نشأت مؤخراً، وتُعرَف باسم «تشاف» **chav**[207] التي جُعلت اختصاراً تهكمياً من: Council House And Violent (مجلس البيت والعنف)، أو Council House And Vulgar (مجلس البيت وسوء الخلق).

«رائحة الطبقات الدنيا»

عندما ظهرت ڤيكي پولارد[208] في المسلسل التلفزيوني الشهير «بريطانيا الصغرى»[209]، أصبحت شخصية معروفة على الفور لدى جمهور المملكة المتحدة، وقد جسّدت صورة مجازية ثقافية ذائعة جيداً في اللهجة البريطانية العامية، فهي فتاة/ امرأة من الطبقة العاملة ذات وزن زائد وتفرط في ممارسة الجنس، ولا يمكن السيطرة على أفعالها، وتشكّل تهديداً للسلامة العامة والنظام المدني، وتهدّد قبل كل شيء آخر، جماليات الطبقة الوسطى وأخلاقياتها.

---

207. أصبحت كلمة تشاف chav (مؤنثها تشافيت chavette) في اللهجة اليومية تعني شاباً متهوّراً أو فاشلاً ينتمي إلى طبقة اجتماعية متدنية. ويبدو أن الكلمة قد استخدمت شعبياً في بريطانيا للمرة الأولى في تسعينيات القرن العشرين، وهي رومانية الأصل بمعنى: شاب (أو chap في اللغة اليومية في بريطانيا)، أو فتى، دون تخصيص. (م)

208. Vicky Pollard

209. بريطانيا الصغرى Little Britain : مسلسل كوميدي بدأ بثه عام 2000 واستمر حتى 2007، ويعرض محاكاة ساخرة حادّة ومبالغ فيها للمواطنين البريطانيين في مختلف اهتماماتهم وانشغالتهم. (م)

كتب جيمس ديلينغبول[210] في صحيفة «التايمز» أن «السبب الذي جعل ڤيكي پولارد تستحوذ على مخيلة الجمهور هو أنها تجسّد بدقة مخيفة العديد من المظاهر الاجتماعية في بريطانيا المعاصرة: عصابات عدوانية من المراهقات الساخطات اللواتي يتعاطين الكحول والهرمونات، وفتيات أمهات يخترن الحمل بوصفه مهنةً، ونساء مبتذلات شاحبات الوجوه ينزعن ملابسهن الداخلية في طرفة عين».[211] ويؤكد لنا دلينغبول أن «أمثالهن موجودات بالفعل في كل مكان، وهن مجرد هدف للسخرية الاجتماعية، كما كان الحال-لنقل- مع السكارى من الطبقة العاملة في لوحة «زقاق الجن» التي طبعها ويليام هوغارث».[212]

لم تنل شخصية پولارد مثل هذا الترحيب الحار من جميع الجهات، ورداً على زعم ديلينغبول، رأى أوين جونز[213] أن «پولارد هي، بالطبع، شخصية كاريكاتيرية بشعة لأم من الطبقة العاملة البيضاء، اخترعها رجلان ثريان مثقفان بأسلوب

210. James Delingpole: صحفي إنجليزي يكتب في ديلي ميل وديلي إكسبرس وتايمز. (م)

211. جيمس دالينغبول: «مؤامرة ضد الشباب (تشافس)؟»، ذا تايمز، 13 أبريل 2006.

212. زقاق الجن Gin Lane: لوحات نقشيّة طُبعت عام 1751 للفنان الإنجليزي ويليام هوغارث Hogarth لدعم ما سيصبح «قانون الجن»، وهي تصوّر مضار استهلاك الجن قياساً بمزايا شرب الجعة التي طبعها في لوحة شارع الجعة Beer Street. (م)

213. Owen Jones: صحفي ومعلق سياسي وناشط يساري إنجليزي. (م)

خاص».[214] ويقول في كتابه «شيطنة تشاف»، إن شخصية بولارد ليست وحيدة على الإطلاق،[215] فهي بالأحرى، مجرد مثال واحد من «كتالوغ» ضخم يضم مختلف الصور السلبية عن أفراد الطبقة العاملة، ويتم تعريفهم فيه على أنهم غير مسؤولين، وعاجزون، ومنحلّون تماماً.

أحد المنتديات التي يمكن العثور فيها على هذه الصورة روتينياً هو برامج «تلفزيون الواقع»، حيث يتم تصوير نساء الطبقة العاملة وهن يشربن الخمر، ويرتدين ملابس فاضحة، ويتقاتلن، ويمارسن الجنس في الأماكن العامة. وقد أشارت بيڤسكيغس[216] في تحليلها لهذه الظاهرة، إلى الكيفية التي يجري بها تمثيل نساء الطبقة العاملة في وسائل الإعلام الوطنية العامة بوصفهن «خارج نطاق السيطرة».[217] فهن «فوضويات وقحات»، بتعبير جيرمان غرير،[218]،[219] وهن سليطات جداً،

---

214. أوين جونز: «المتفاخرون ليسوا أقلية مضطهدة»، مدونة فيرسو، 1 يونيو 2011.

http://www.versobooks.com/blogs/563-owen-jones-in-response-to-james-delingpole-posh-people-are-not-a-persecuted-minority.

215. أوين جونز: «الشباب (شافس): شيطنة الطبقة العاملة»، منشورات فيرسو، لندن، 2011.

216. Bev Skeggs: عالمة اجتماع بريطانية، وناشطة نسوية. أستاذة بجامعة لانكستر. (م)

217. بيف سكيغز: «تكوين الطبقة والنوع من خلال تصور تكوين الذات الأخلاقي»، مجلة علم الاجتماع، 39 (5)، 2005، ص. 965.

218. Germane Greer: كاتبة ومنظّرة نسوية راديكالية أسترالية. (م)

219. جيرمين غرير: «تحيا فتاة إسكس»، الغارديان، 5 مارس 2001.

جعجاعات، كريهات الأنفاس، وسكيرات بالطبع، ولكن الأسوأ من ذلك، أنهن فقدن السيطرة على أجسادهن. وتذكّرنا سكيغس بنوع منتشر من برامج تخسيس الوزن التلفزية، مثل «الصحة والمجتمع»، و«أنت هو ما تأكله»، و«الخاسر الأكبر»، و«السّمان في مواجهة النّحاف»، و«أجسام حرجة»، فهذه البرامج يجري إعدادها بوصفها تعرض أشكال الحميات الغذائية من قبل خبراء في الصحّة يحاولون مساعدة الذين يعانون من السّمنة على تغيير عاداتهم، وتحسين صحتهم، وتغيير الطريقة التي ينظر بها الآخرون إليهم، والأهم من ذلك، كيف ينظرون إلى أنفسهم. والرسالة هنا مألوفة طبعاً: عن طريق جعل المرء يستعيد ضبط حياته بنفسه، يمكنه أن يستردّ شعوره باحترام الذات.

على الرغم من أن ما يعرف بـ«تلفزة البدانة» تقدّم للعالم الخارجي نمطاً متمكّناً ذاتياً، تشير سكيغس إلى تيار لا يكاد يخفى، فمثل هذه البرامج، في نظرها، تهدف إلى «فضح أُسر الطبقة العاملة، وخاصة الأمهات، من حيث عدم قدرتها على معرفة كيفية الاعتناء بنفسها وبالآخرين، وعلى أنها أُسر غير مسؤولة».[220] كما إن «تلفزة البدانة» تصوّر «إخفاق المسؤولية الذاتية، وتقدّم مشاهد عن الانتهاء إلى الشعور بالمرارة وفقدان

220 . سكيغز، مرجع سابق، ص967.

الإرادة، والمسؤولية عن اتخاذ الخيارات السيئة».[221] وتذكّر هذه العروضُ المُشاهدَ بما يعنيه أن يكون المرء غير مسؤول، وأن يكون له جسد بدين غير منضبط. لا يُقصد من برامج «تلفزة البدانة» أن تكون أدوات تعليمية موجّهة لأفراد الطبقة العاملة، فهي معدَّة، عوضاً عن ذلك، للمتفرجين من جمهور الطبقة الوسطى الذين يتناوبون بسلاسة بين مشاعر الأخلاق والاشمئزاز، من ناحية، والتسلية الساديّة، من ناحية أخرى.

في عصر أصبحت فيه النكات التي تستهدف «النساء» و«الأقليات» غير مقبولة اجتماعياً، فإن أحد المجالات القليلة التي لا تزال متاحة أمام الكوميديا التمييزية هي الوزن الزائد. كان الرجل السمين بالطبع مضحكاً دائماً، ولكن ما يلفت النظر في الرجل السمين الكوميدي اليوم هو أننا نضحك، لا من ثقل وزنه فحسب، ولكن من الخيارات الخرقاء وغير المناسبة التي يتبعها لتنظيم حياته.

هناك ثنائي هزلي إنجليزي شهير يتمحور عرضه على هذا الموضوع: يقف لي نيلسون[222] على خشبة المسرح ويلقي نكاتاً وطُرفاً حول الحياة اليومية لمراهق شاب (تشاف) من الطبقة الدنيا صار أباً. لا يدور الجزء الأكثر أهمية في هذا الأداء على

221. المرجع السابق، ص974.

222. يؤدي دور لي نيلسون Lee Nelson الكوميدي سيمون برودكين Simon Brodkin. (م)

الحكايات المتفائلة عن الأبوّة في سن المراهقة، أو الدعاوى الخادعة حول الرعاية الاجتماعية، ولكنه ينصبّ بقوة على رفيقه البدين في العرض المعروف باسم «أومليت»[223]، وتتمثل المساهمة الكوميدية الرئيسية لهذه الشخصية في الجلوس على خشبة المسرح والابتسام وتناول الأطعمة الخفيفة خلال العرض بأكمله.

لقد شقّت صورة الشاب (تشاڤ) ذي الوزن الزائد طريقها من الثقافة الشعبية إلى السياسة. وقد قالت آنا سوبري[224]، وكيلة وزارة الصحة في البرلمان المحافظ، لصحيفة الديلي تلغراف: «كان الأطفال الأكثر حرماناً في المدرسة يُعرفون في الماضي باسم «الصغار النحفاء» لأنهم كانوا يعانون من سوء التغذية».[225] وتشير، في منعطف غدا مألوفاً، إلى أنه من قبيل «المفارقة الساخرة» أن يعاني الأطفال الآن لأن والديهم يزودونهم بـ«وفرة من الطعام السيئ»، ثم تضيف: «إنها حقيقة مفجعة أن الأشخاص الذين هم من الأكثر حرماناً في مجتمعنا يعيشون على نظام غذائي غير مناسب، وهو هذه المرة طعام وفير سيئ». ووفقاً لسوبري، فإن هؤلاء الناس لا يعرفون كيف

223. يؤدي دور أومليت Omelette (ويعني عجّة) الممثل الكوميدي تيري نوبل Terry Noble. (م)

224. Anna Soubry: محامية وصحفية سابقة عُرفت بدعم السياسات البريطانية الداعمة لعضوية الاتحاد الأوروبي. (م)

225 . تيم روس: «الوزير: من المرجح أن تعاني العائلات الفقيرة من السمنة»، الديلي تلغراف، 22 يناير 2013.

يأكلون بطريقة صحيحة، والأسوأ من ذلك أنهم لا يعرفون كيفية ينظّمون حياتهم. ثم تقول: «هناك منازل لم يعد بها طاولات طعام، إنهم يجلسون أمام التلفاز ويأكلون».

الموضوع الثابت في هذه العروض التي تقدّم شباباً على نمط «تشاف» من طبقة دنيا هو الإفراط في الطعام والشراب والجنس و«البلينغ»[226]، وتبدو هذه العادات كأنها مسألة اختيار شخصي أو قواعد عائلية، ما يجعل «سلوك الشاب (تشاف)» هدفاً للتقييم والحكم الأخلاقي. لذلك يتم تشجيعنا على النظر في كيف أن السّمان غير أصحاء وسكّيرون ووقحون ويرتدون ملابس رديئة مثل ڤيكي پولارد، ويُلفَت انتباهنا إلى تدهورهم المادي، وعدم قدرتهم الضمنية على «الاعتناء بأنفسهم». هذه الأحكام يتم تشكيلها في المقام الأول على أساس واحد هو «الاشمئزاز». ترى إيموجين تايلر[227] أن ما يجده المشاهدون من الطبقة الوسطى مضحكاً جداً بشأن ڤيكي پولارد هو أنها تشرب وتستخدم لغة بذيئة وتدخن.[228] وإذا لم يكن هذا كافياً بما يثير اشمئزاز المشاهد، فإنها تتبول في حمام سباحة عام.

أصبحت مشاعر الاشمئزاز هذه أساساً لتقييم السلوك العام

---

226. البلينغ Bling: ملابس ومجوهرات باهضة الثمن تُرتدى أو تُتّخذ علامة على الثروة والمكانة الاجتماعية. (م)

227. Imogen Tyler: أستاذة في علم الاجتماع، ومديرة مركز دراسات النوع والمرأة بجامعة لانكستر. (م)

228 . إيموجين تايلر: «حثالة التشاف: الاشمئزاز الطبقي في بريطانيا المعاصرة»، دراسات الإعلام النسوي، 8 (1)، 2008، ص 17- 34.

والذائقة الثقافية وتربية الأطفال واختيار الملابس والسلوك الجنسي والحمية الغذائية، كما تعلّم لغة الاشمئزاز كيف تتحدث الطبقات الوسطى البريطانية عن الطبقة العاملة. في كتابه «الطريق إلى مرفأ ويغان»، يشير جورج أورويل[229] إلى أن «السر الحقيقي وراء التمييز الطبقي في الغرب، أو السبب الحقيقي الذي يجعل أوروبياً نشأ نشأةً برجوازية، حتى إذا سمّى نفسه شيوعياً، لا يستطيع التفكير في الرجل العامل على أنه نظير له فعلاً دون بذل جهد شاق، يتلخّص في ثلاث كلمات مرعبة يشعر الناس في الوقت الحاضر بالحرج من نطقها، ولكنها كانت تتخلّل أطراف الحديث بحرية تامة في طفولتي. تلك الكلمات هي: رائحة الطبقات الدنيا [أي إنها كريهة الرائحة]».[230]

تشير ستيفاني لولر[231] إلى أن أبناء الطبقة الوسطى «يقع إنتاج ذواتهم في مواجهة «الأدنى منهم»، ولا يستطيع «الأدنى» فعل أي شيء سوى صدّهم».[232] وتأتي مشاعر الاشمئزاز هذه عندما يُحكَم على الطبقة العاملة، فتركيز الحُكم لا ينصبّ على

229. George Orwell: روائي وناقد إنجليزي، من أشهر رواياته «1948» و«مزرعة الحيوانات». يعدّ رمزاً لمعارضة الاستبداد وتفعيل النقد الاجتماعي ودعم الاشتراكية الديمقراطية. (م)

230. جورج أورويل: «الطريق إلى مرفأ ويغان»، دار بنغوين، لندن، 1937/ 1986، ص. 119.

231. Stephanie Lawler: عالمة اجتماع اشتراكية نسوية تهتم بمفهوم الهوية الفردية والاجتماعية. (م)

232. ستيفاني لولر: «موضوعات مقرفة: تكوين هويات الطبقة الوسطى»، المجلة الاجتماعية، 53 (3)، 2005، ص. 430.

وظيفتهم أو دخلهم أو تعليمهم أو أي مؤشر آخر قد يهتم به خبراء دراسة مستويات الفقر، بل ينصبّ، بدلاً من ذلك، على الطعام والشراب والدهون والملابس والجنس. تشير لولر إلى أنه من خلال الشعور بالاشمئزاز من هذه الأشياء، والتواصل بطريقة حاسمة مع هذا الاشمئزاز، يسعى أفراد الطبقة الوسطى إلى تمييز أنفسهم عن الطبقات العاملة «المثيرة للاشمئزاز».

يستلزم الشعور بالاشمئزاز إصدارَ حكم عنيف، وعوضاً عن استخدام العقل الهادئ، أو حتى المشاعر الساخنة، يستجيب الاشمئزاز إلى ردود الفعل الجسدية. إن القول بأن شخصاً ما يثير الاشمئزاز يعني أنه «يُشعِرك بالغثيان». وتستند هذه الأحكام على الإحساس الجسدي والفيزيائي لا غير. لقد أدرك ديفيد هيوم ذلك حقاً عندما أشار إلى أن العديد من الأحكام الأخلاقية تستند إلى المشاعر لا إلى العقل، ومما اشتُهر عنه قوله: «العقل عبْدُ العواطف، لا ينبغي له أن يكون غير ذلك، ولا يمكنه التظاهر أبداً بأي مكانة أخرى غير خدمة العواطف وطاعتها».[233] ويواصل عالم النفس الأخلاقي جوناثان هايدت[234] شرح هيوم بالقول أننا عندما نواجه مشكلة أخلاقية، فإننا سرعان ما نميل إلى إصدار ما أسماه «حكماً

233. ديفيد هيوم: «رسالة عن الطبيعة البشرية»، دار بنغوين، لندن، 1739/ 1969، ص. 462.

234. Jonathan Haidt: عالم نفس اجتماعي، أستاذ القيادة الأخلاقية في كلية ستيرن بجامعة نيويورك. (م)

باطنياً».[235] نحن لا نقوم إلا في وقت لاحق بوضع تبرير عقلاني، وقد أظهر هايدت ومعاونوه ذلك من خلال سلسلة من التجارب المتنوعة حيث يُطلب من الأشخاص (طلابهم عادةً) إجراء تقييمات أخلاقية حول السيناريوهات المعدّة لإثارة ردود الفعل الباطنية، ولكنها لا تنطوي على أي ضرر. وهذا أحد الأمثلة على ذلك: «يذهب رجل إلى «السوبر ماركت» مرة في الأسبوع ويشتري دجاجة ميتة، ولكنه قبل طهوها، يضاجعها، ثم يطبخها ويأكلها».[236] عندما سئلوا عن هذا السيناريو، أصدر معظم الأشخاص أحكاماً أخلاقية سريعة وأعلنوا أنه فعل بغيض، أما عندما سئلوا عن سبب ذلك، فقد جاهدوا للوصول إلى تفسيرات عقلانية. وقادت هذه التجارب هايدت وفريقه إلى اقتراح أن العواطف الجسدية، مثل الاشمئزاز، هي الموطن الأصلي لخيالنا الأخلاقي، أما العقل فهو ليس سوى متطفّل يصل إلى المشهد في وقت لاحق، وهذا ما يجعل من الصعب الطعن في ما نصدره من أحكام سريعة مفاجئة.

إن الإحساس بالاشمئزاز، سواء كان له أساساً أولياً أم لا،

---

235. جوناثان هايدت: «الكلب العاطفي وذيله العقلاني: مقاربة حدسية اجتماعية في الحكم الأخلاقي»، المجلة السيكولوجية، 108 (4)، 2001، ص 814-34.

236. جوناثان هايدت، سيلفيا هيلينا كولر، وماريا دياس: «التأثير والثقافة والأخلاق، أم أنه من الخطأ أن تأكل كلبك؟»، مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، 65 (4)، 1993، ص. 617.

يتحول إلى ما تسميه انجي-ماري هانكوك[237] «سياسات الاشمئزاز».[238] وقد لاحظت أثناء دراستها إصلاحات الرعاية الاجتماعية التي أقرّها الرئيس كلينتون في منتصف التسعينيات، كيف ظهرت شخصية جديدة على المسرح العام هي «ملكة الرفاه».[239] وهي أم عزباء، عادة ما تكون امرأة ملونة، لديها عدة أطفال، وتحصل على دخل شهري من نظام الرعاية الاجتماعية. إن «ملكة الرفاه» على الشاطئ الآخر من المحيط الأطلسي هي ابنة عم الشابة «تشاڤيت» (chavette) التي تنتمي إلى الطبقة الدنيا في بريطانيا، وقد وُصفت تلقائياً بأنها «تثير الاشمئزاز» مثلما وُصفت «تشاڤيت» تماماً. عندما يقتحم الاشمئزاز السياسة، تُستَبدل المداولات الديمقراطية بـ«مونولوج» تهكميّ ماكر، ونستطيع افتراض أن مجموعة من الخصائص النمطيّة (التي تثير الاشمئزاز) تسري على جميع الشخصيات في الفئة نفسها، فيتلاشى أي نوع من التضامن الذي قد نشعر به، ولا نودّ التحدّث إلى الشخص الذي وُسِم بأنه يثير الاشمئزاز، بَلْهَ معاشرته.

---

237. Ange-Marie Hancock: أستاذة دراسات النوع الاجتماعي والعلوم السياسية في جامعة جنوب كاليفورنيا. (م)

238 . أنجي-ماري هانكوك: ، «سياسة الاشمئزاز: الهوية العامة لملكة الرفاه»، منشورات جامعة نيويورك) ، 2004.

239. ملكة الرفاه Welfare Queen : مصطلح تهكّمي استُخدم في الولايات المتحدة للإشارة إلى النساء اللواتي يحتلن على مخصصات الرعاية الاجتماعية، وهن يرعين أطفالاً لا معيل لهم غيرهن. (م)

عندما نتفاعل مع شيء أو شخص ما بشعور من الاشمئزاز، فإن الباب يصبح مشرعاً أمام الأحكام الأخلاقية المتسرعة دون حدود. لذا... لا ينبغي أن نتفاجأ بأن «أحكام الاشمئزاز» مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالأخلاق، وقد لاحظت عالمة الأنثروبولوجيا ماري دوغلاس[240] منذ عدة سنوات كيف أن الأوساخ والقذارة في العديد من الثقافات غالباً ما ترتبط بـ«الدنس الأخلاقي»،[241] كما في العديد من الأديان التي حظرت، على سبيل المثال، بعض الأطعمة أو الأشخاص أو الأنشطة أو أشياء أخرى وُصفت بأنها قذرة أو خطيرة، فهي إذن منحطّة أخلاقياً، ويشير هذا إلى أن «أحكام الاشمئزاز لها أساس أخلاقي، وأننا عندما نقول بأننا نشعر بالاشمئزاز من ملابس شخص ما، أو عاداته أو طعامه، فإنما نعني أيضاً أنه مدنّس أخلاقياً».

تبدو شخصية الشاب (تشاف chav) متناغمة لأن أمثاله يجسّدون الحياة التي يتفاداها الإنسان المثالي، أي إنهم يجسّدون الجانب الآخر من كل شيء يمثّله «محبّي العافية». فهم غير أكفاء، ومفرطو الوزن، ويثيرون السخط، ولا يبالون بالآخرين، ولديهم مواقف سلبية مميزة. لكنهم من ناحية أخرى رصيد

240. Mary Douglas: أنثروبولوجية بريطانية، تهتم بدراسة تأثير الدين على البنية الاجتماعية. (م)

241 ماري دوغلاس: «الطهارة والخطر: تحليل مفاهيم التلوث والمحرمات»، منشورات روتليدج وكيجان بول، لندن، 1966.

مناسب يغذّي الشعور بالذنب الذي يعاني منه أولئك الذين وقعوا في شرك «متلازمة العافية». إذا فات «رجل/ امرأة الآن» حصة تدريبية رياضية في الصباح الباكر، فيمكنه أن يشعر ببعض الراحة عندما يجلس أمام التلفاز ويشاهد برنامج «أجسام حرجة» وهو يحدّث نفسه: «حسناً، أنا على الأقل لا أبدو هكذا».

الشعور بالاشمئزاز من الأشخاص (chavs) الذين يعانون من زيادة الوزن قد يخفّف مؤقتاً من الشعور بالذنب لدى «رجل/ امرأة الآن»، ولكن ذلك الشعور لا يلبي الحاجة إلى أن يكون فرداً واعياً ومبالياً ومسؤولاً من الناحية الاجتماعية، ولتجنّب هذا التناقض المحتمل، يسعى بعض البيو-أخلاقيين في عالمهم المثالي إلى بذل ما يستطيعون من مساعدة، وبإحياء روح العمل الخيري التي عرفها المحسنون في القرن التاسع عشر، فإنهم يرغبون في إنقاذ أولئك المنحطّين ومثيري الاشمئزاز. لكن كيف يمكنهم فعل هذا؟ بتوفير سكن أفضل لهم! بمنحهم دخلاً أساسياً! بتمكينهم من الرعاية الصحية! لا، إن الإجابة هي: بتعليمهم كيف يطهون خبزاً نباتياً عضوياً.

كيف أنقذ خبز «الفوكاتشيا»[242] بريطانيا؟

كانت برنامج الطهو من بين أكثر البرامج الوثائقية التلفزية

242. فوكاتشيا Focaccia: نوع من الخبز الإيطالي يُخمّر ويُعجن بزيت الزيتون ويُنكّه بالأعشاب. (م)

شهرةً في العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، في المملكة المتحدة على الأقل، وكان كل منها يقدّم نوعاً من العرض الذاتي المثالي. كانت نايجيلا لوسون[243] تبدو مثل ربة بيت من الطبقة الوسطى، ذات وزن زائد بعض الشيء، وتود أن تفكّر في محيط خصرها البدين على أنه يشي بانحناءات مثيرة، وكان ريك شتاين[244] أقرب إلى رجل في منتصف العمر يشعر بالملل ويتخيّل زيارة سوق محلّي باهض الأسعار على أنها رحلة إلى قرية نائية من قرى البحر الأبيض المتوسط تعيش على صيد السمك، أما هيو فيرنلي–ويتينغستول[245] فكان يبدو معلماً محبطاً يتخيل الحياة الريفية في أثناء إعداد عشاء ليلة السبت لأصدقائه المملّين، بالإضافة إلى غوردون رامزي[246] الذي ظهر في صورة موظّف ساديّ ينفّس عن غضبه في قطعة من لحم البقر بعد عودته من العمل، وبالطبع كان هناك جيمي أوليفر.[247]

ما يجعل جيمي أوليفر ذا أهمية خاصة بالنسبة إلى ناقد أيديولوجيا ما بعد الحداثة ليس نجاحه المذهل، أو إمبراطورية

243. Nigella Lawson: خبيرة تغذية إنجليزية، ومقدّمة برامج طهو تلفزيونية.

244. Rick Stein: طاه إنجليزي شهير، وكاتب ومقدم برامج تلفزيونية وصاحب مطعم. (م)

245. Hugh Fearnley-Whittingstall: طاهٍ إنجليزي مشهور وصحفي وإعلامي، وناشط في قضايا الغذاء والبيئة. (م)

246. Gordon Ramsay: طاهٍ إنجليزي وشخصية تلفزيونية وكاتب وصاحب سلسلة مطاعم. (م)

247. Jamie Oliver: طاهٍ انجليزي وكاتب وصاحب مطعم، يعرف بالارتجال في الطهو. (م)

أعماله متعددة الوسائط التي تثير الإعجاب، أو قدرته الحاذقة على مزج عادات الطبخ لدى الطبقة الوسطى بنوع من مجموعة الأدوات اللغوية الخفيفة لدى الطبقة العاملة... وقدرته على أداء سلسلة من أعمال الشعوذة التي تلفت الانتباه هي التي حوّلت خبز الفوكاتشيا العضوي من عنصر في مطعم «ريڤر كافيه»[248] إلى تعبير عن البذخ والفحولة، ثم إلى طريقة لخلق اتصال حقيقي مع عائلة تشعر بالاغتراب، وأخيراً إلى شيء قد ينقذ الأطفال المهملين الذين يعيشون في المجتمعات المحرومة عبر أنحاء العالم! إن أهمية جيمي أوليڤر في تاريخ فن الطبخ البريطاني لا تعود إلى مهارته، أو سحره الذي يثير الشك، أو حتى إلى ذوقه في ارتداء القمصان؛ بل لأنه أحد أهم الطهاة الذين جعلوا الطعام نوعاً من التدخّل الأخلاقي الموجّه إلى تصحيح أي مرض اجتماعي وشخصي تقريباً. لقد كان الفائز الأول لما أصبح شعاراً معاصراً وواسع الانتشار: الأكل الجيد يمكن أن يجعلك شخصاً صالحاً أخلاقياً، حتى إذا أكلت ضد إرادتك.

ربما كان أبرز مثال على عبقرية جيمي، وهو ما جعله شخصية رائدة في أيديولوجية الطهو، هو برنامجه الناجح «مطبخ جيمي

---

248. River Café : مطعم إيطالي باهظ الأسعار يطلّ على نهر التايمز في لندن.

المدرسي»[249]. ويسعى في هذه السلسلة المشهورة إلى إصلاح حياة الأطفال في إحدى المدارس، وذلك عن طريق تغيير الطعام الذي يقدَّم لهم في مطعم المدرسة خلال فترة الغداء. بدأت السلسلة بعرض معتاد من الحقائق الصادمة حول الزيادات الهائلة في درجة البدانة لدى الأطفال، وافتقارهم إلى برامج النشاط المدرسي، وكمية الدهون والسكر التي يستهلكونها، وما يمثله ذلك من مخاطر صحية خطيرة طويلة المدى.

أصبح هذا الملخّص الوبائي أشدّ أثراً إلى حدّ ما عندما تعرّفنا على الطعام الفاسد الذي أجبر نزلاء سجن الطعام هذا على تناوله، وشمل ذلك عنصراً أثار الجدل يسمى «عيدان الديك الرومي»[250] (نوع من منتجات اللحوم على شكل مصّاصة من مكونات غير محدّدة). وبعد تهيئة المشهد، أطلق جيمي حملته لتغيير حياة أطفال المدارس من خلال تغيير قائمة الطعام في «مدرسة جنوب لندن»، وتم إلغاء شطائر البرغر والبطاطس المقلية، واستُبدلت بالخضار المطهو، ولإضافة لمسة درامية إلى هذه الحكاية، سرعان ما واجه الطاهي البارع وفريقه تمرداً من

249. مطبخ جيمي المدرسي Jamie's School Dinners برنامج كان يبث في المملكة المتحدة عام 2005. وفيه يحاول جيمي أوليفر تحسين الوجبات المدرسية وقيمتها الغذائية. (م)

250. عيدان الديك الرومي Turkey Twizzler: تحتوي على 34% من لحم الديك الرومي، وتعتبر طعاماً رخيصاً يقدّم للأطفال، وبعد برنامج جيمي أوليفر أزيل هذا الطعام من الوجبات المدرسية، وتوقفت الشركة عام 2005 عن إنتاجه لتجنّب الانتقادات، على الرغم من أن الدعاية التي نالها هذا المنتج زادت الإقبال عليه، ثم عادت الشركة إلى إنتاجه عام 2020. (م)

الموظفين المرهَقين في مطعم المدرسة، ومن الأطفال الذين فضلوا الطعام غير الصحي الذي اعتادوا عليه، وأولياء أمورهم الذين شعروا بالأسف الشديد على أبنائهم الذين كانوا يزودونهم بالأطعمة عالية الدهون (مثل رقائق البطاطس). ومثل كل الأبطال الطيبين، كان السيد أوليڤر قادراً على التغلّب على هذه المعارضة من خلال جذب الموظفين إلى جانبه، وتعليم الأطفال بعض المهارات مثل أسامي الخضروات، وتشجيع الطلاب على تذوق عينات من طعامه، وإبلاغ الآباء بفوائد الأكل الصحي. وقد تم تأطير النتيجة على أنها انتصار، لا في هذه المدرسة فحسب، ولكن في جميع مدارس البلاد. واحتشد أكثر من 250000 مواطن غاضب لتقديم عريضة تطالب بتقديم طعام أفضل في مطاعم المدارس، واستجاب السياسيون الوطنيون، مثل توني بلير، وقدموا بعض التعهدات الوديّة، قائلين إنه يجب على جميع الأطفال تناول وجبات صحيّة في المدرسة، وكان هناك بعض التقدّم الملموس في جانب آخر أيضاً، فقد حظرت بعض السلطات المحلية المواد الغذائية المثيرة للخلاف مثل «عيدان الديك الرومي» والمشروبات الغازية، كما خصصت الحكومة الوطنية مبلغ 60 مليون جنيه إسترليني لإنشاء صندوق الغذاء المدرسي. كل هذه النتائج، إلى جانب التغييرات التي لحقت بالخطاب العام حول نظام الغذاء المدرسي، دفعت الكثيرين إلى افتراض أنه من خلال الفوكاتشيا المتواضعة، تمكّن جيمي أوليڤر

من إعلان «ثورة غذائية».

وحتى لا يفوّت فرصة الدعاية، واصل السيد أوليڤر «ثورة الطعام» في سلسلة أخرى من البرامج التلفزية المتتابعة. عاد في البداية إلى المدرسة من حيث بدأ كل شيء، ووجد بعض العلامات التي تثير القلق بشأن إخفاق العديد من إصلاحاته «التذوّقيّة»، فقد كان مطعم المدرسة الذي يعمل بقائمة الطعام التي اقترحها يخسر المال، وكان الطلاب يأتون إلى المدرسة وقد حملوا معهم مختلف الوجبات السريعة، ولمعالجة ذلك، أطلق أوليڤر مجموعة جديدة من المبادرات، ومن بينها «محكمة الطعام الرديء»[251]، حيث يُطلَب من الأطفال تسليم الأطعمة غير الصحية، كأنها مسدسات أو مواد خطرة. ودون أن يستاء أوليڤر أبداً مما حدث، مضى قدماً في «ثورة الطعام»، وأطلق حملة أخرى تستهدف المدارس في لينكولن شاير، حيث أقنع الحانات والمطاعم المحلية باستخدام مطابخها لإعداد وجبات الطعام للمدارس القريبة.مكتبة سُر مَن قرأ

وفي سلسلة لاحقة، مدّد جيمي حملته الغذائية إلى روثرهام في جنوب يوركشاير، وتم اختيار هذا الموقع بالذات لأنه عُدّ عاصمة السّمنة في المملكة المتحدة، كما كانت هذه المدينة موطن واحدة من أكثر المناوئين الذين ينتقدون ثورته الغذائية، وهي

251. محكمة الطعام الردءJunk Amnesty: كشك في ساحة المدرسة يستبدل الطعام الغث الذي يحضره الأطفال بطعام صحي. (م)

جولي كريتشلو[252] التي اكتسبت شهرة قصيرة في وسائل الإعلام عندما تم تصويرها وهي تحاول مقاومة برنامج السيد أوليڤر الغذائي عن طريق تمرير شطائر البرغر ورقائق البطاطس عبر سور المدرسة التي يتعلّم فيها أطفالها، وعندما اتُّهِمت بإطعام أطفالها مواد غذائية تحكم عليهم بالسّمنة، ردّت السيدة كريتشلو: «نحن نعرف أي طعام يحبّه الأطفال، وهو ليس العصيدة[253]».[254] وأصبحت أفعالها التي ترفض مساعي جيمي تغييرَ الطعام في المدارس معروفةً على نطاق واسع، وصارت نوعاً من الأيقونة ضد الأخلاقيات الحيوية. وللتعامل مع هذه الثورة المضادة، التقى السيد أوليڤر بأم عزباء لها طفلين، تدعى ناتاشا، وقد اختيرت على الأرجح لأن لديها بعض المعرفة بفن الطبخ، وأظهرت للكاميرا أثناء الزيارة ثلاجة مليئة بالوجبات السريعة، ما أدى بجيمي إلى التراجع بسرعة إلى سيارته اللاندروفر، وهو يقول بيأس: «ما هذا الجحيم... إنها بريطانيا العظمى الملعونة، إنه عام 2008، لقد زرت سويتو[255] ورأيت أيتام الإيدز هناك يأكلون أفضل من هذا». وقادت هذه التجربة الصادمة السيد أوليڤر إلى جولة أخرى من الأنشطة

252. Julie Critchlow: وُصفت بأنها «أسوأ أم في بريطانيا»، وبأنها Twat وهي كلمة مبتذلة في اللغة اليومية تطلق لإهانة امرأة. (م)

253. العصيدة أو Polenta: مزيج طري من دقيق الذرة أو الشوفان في المطبخ المتوسطي. (م)

254. جايلز هاترسلي: «نحن نعرف الطعام الذي يحبه الأطفال، وهو ليس العصيدة»، صنداي تايمز، 24 سبتمبر 2006.

255. سويتو Soweto: منطقة سكنية في مدينة جوهانسبرغ بجنوب أفريقيا. (م)

الثورية، وتوجّه هذه المرة إلى تعليم البالغين بعض المهارات الأساسية، سواء كانوا ممن يعرفون القليل من فن الطبخ، أو لا يعرفونه على الإطلاق، كما حثّهم على نقل ما يتعلّمونه إلى الآخرين. هكذا أنشأ «وزارة الغذاء» وتهدف إلى الوصول إلى أفراد المجتمع وتعليمهم فنون الطبخ. كان الاسم، الذي يعود إلى «وزارة الغذاء»[256] التي تأسست خلال الحرب العالمية الثانية، يؤطر المبادرة في واحدة من الأفكار الأيديولوجية المفضلة في الثقافة البريطانية: الازدهار والتضامن الإنساني المتوقّع رداً على الفساد الذي سبّبته الحرب. ومع إحراز بعض التقدم، واجه أوليڤر بالمقابل بعض المقاومة، بما في ذلك قيام حشود من جماهير كرة القدم في أحد الملاعب المحلية بالهتاف والغناء بتهكّم وسخرية من طعامه، وكان أشهرها: «مَن أكلَ كلّ الفطائر؟»[257]، وعلى الرغم من أن العديد من السكان المحليين ظلّوا غير مقتنعين بـ«ثورة الطعام» هذه، فقد دعم ستة عشر مجلساً من المجالس المحلية في جميع أنحاء المملكة المتحدة هذه المبادرة، وافتتحت خمسة مراكز تابعة لـ«وزارة الغذاء»، إلا

256. عملت وزارة الغذاء في الحكومة البريطانية بين 1939 و1958، وكان من بين برامجها رعاية شبكة من المطاعم الشعبية المفتوحة أمام المواطنين، وعرفت باسم «المطابخ الوطنية». (م)

257. من كلمات الأغنية: مَن أكلَ كلّ الفطائر؟ / أيها الوغد السمين/ أنت أكلتَ كل الفطائر! (يعنون بالوغد السمين جيمي أوليفر). (م)

أن بعضها يواجه الآن مستقبلاً مجهولاً.[258]

خلال تلك السلسلة من البرامج التلفزية، نرى أنفسنا في مواجهة جميع مكونات الأخلاقيات الحيوية، خاصة وأننا نُشجَّع على الشعور بالاشمئزاز ممّا يأكله الناس. في «وزارة الغذاء»، يتأجج المشاهد غضباً من الناحية الأخلاقية عن طريق عرض الكيفية التي يكون بها مواطنو روثرهام مثلاً «غير قادرين على قراءة وصفات الطبخ، أو استخدام الموقد، أو هرس البطاطس»، أو عدم «معرفة شكل الماء المغلي»، أو حتى كيفية «إطعام أطفالهم».[259] وبينما يظلّ البعد الطبقي يتراءى على وجوهنا باستمرار، تجري إعادة تأكيد القضايا التي نشاهدها باعتبارها تتعلق بـ«نمط الحياة». إننا نتذكّر أن تناول رقائق البطاطس وصلصة الكاري كل مساء ليس إهانة للصحة فحسب، بل هو علامة على حالة أشدّ من التدهور الأخلاقي في بريطانيا المتدهورة أصلاً. ونحن أخيراً مطالبون بأن يتحمّل الأفراد مسؤولية صحتهم ورفاهيتهم في مثل هذه الحالة، مع بعض المساعدة التي يقدّمها طاهٍ مشهور وودود. وباستخدام أساليب «تلفزيون الواقع»، فإن البرنامج يسعى إلى «جلب

---

258. أعلن أوليفر عن تأسيس الوزارة يوم 30 سبتمبر، واستمرت حتى 21 أكتوبر 2008، ثم جرى إغلاقها من قبل مفتشين حكوميين بسبب ما أطلقوا عليه «سلامة الجمهور ورفاهيته». (م)

259 . ميغان وارين: «نسل فوكو: جيمي أوليفر وفن إدارة البدانة»، مجلة النظرية الاجتماعية والصحة، 9 (1)، 2011، ص. 24.

مشاهدين أقل تعليماً، من ذوي الدخل المنخفض، وربطهم بمعايير الطبقة الوسطى».[260] ويبدو أن الرسالة الضمنية وراء ذلك هي ألّا ندعو إلى تدخّل الدولة من أجل معالجة مشكلة اجتماعية خطيرة، لأن ذلك من شأنه أن يخلق المزيد من الإشكاليات، وأن ما نحتاجه بدلاً من ذلك هو ما أطلق عليه بعضهم «المبادرة العملية الأخلاقية»، حيث تسعى شخصية ملهمة إلى تغيير الأفراد وجعلهم يتحمّلون مسؤولية صحتهم عن طريق تناول الطعام بكيفية صحيحة.[261]

إن ما يلفت الانتباه فعلاً في هذه الحملة الغذائية ليست قدرة جيمي أوليڤر على إنشاء نوع غريب من «البانوبتيكون»[262] الأخلاقي الحيوي، حيث يُعْرَض كل إخفاق في استهلاك الكمية الصحيحة من الخضار على ملايين المشاهدين.[263] ولكن الافتراض الجريء هنا هو أن قضايا السياسة الاجتماعية الجادة (مثل المصير التعليمي للأطفال الفقراء في المملكة المتحدة) يمكن معالجتها عن طريق تدخّل غذائي ناجع. ويتمثل أساس «مطبخ جيمي المدرسي»، وجميع برامج الطعام

---

260. لوري أوليت وجيمس هاي: «التلفاز والحكومة والمواطن الصالح»، مجلة الإعلام والدراسات الثقافية، 22 (4)، 2008، ص. 6.

261 . جوان هولوز وستيف جونز: «إنه يقوم بشيء ما على الأقل: ريادة الأعمال الأخلاقية والمسؤولية الفردية في وزارة جيمي للغذاء»، المجلة الأوروبية للدراسات الثقافية، 13 (3)، 2010، ص 307- 22.

262. بانوبتيكون Panopticon: سجن بتصميم دائري تُرتّب فيه الزنازين حول برج مركزي يمكن من خلاله مراقبة السجناء في جميع الأوقات. (م)

263 . ميغان وارين، مرجع سابق.

الاجتماعية التي ظهرت بعده، في الاعتقاد بأنه يمكن تنحية مجموعة من القضايا الاجتماعية والاقتصادية العامة عن طريق تدخّل جسدي بسيط باستخدام الطعام. إن الافتراض الأساسي في «مطبخ جيمي المدرسي» هو أن مصير أولئك الأطفال لا تحدّده سياسة التعليم الحكومية الأوسع، أو الهياكل الطبقية المتغلغلة بعمق في المجتمع البريطاني، أو البطالة المنتظمة، أو حتى تقلبات الرأسمالية العالمية؛ بل إن مصير أولئك الأطفال يمكن تحديده عن طريق الطعام الذي يضعونه في أفواههم. وبهذا المعنى، فإن «عيدان الديك الرومي»، مثلاً، تصبح شيئاً مروّعاً، لا بسبب محتواها المبهم، أو لونها المنفّر، أو لمعان الدهون التي تغطيها. لا، بل لأن المشاهد يجد ذلك مثيراً للاشمئزاز، فهذا المنتج يمثّل جميع أشكال التمييز والظلم والإهانات التي يتعرض لها أطفال المدارس روتينياً، في الوقت الحالي وطوال حياتهم.

لماذا حرّك «مطبخ جيمي المدرسي» مثل هذا الوتر الحسّاس؟ ربما لأنه كان مفتاحاً لافتراض أن التدخلات السياسية، ناهيك بالأيديولوجيات السياسية الأشمل، تكون مفيدة ومقبولة فقط عندما تتفادى على نحو جاد قضايا أشمل، مثل «دولة الرفاهية»[264]، وتركّز بدلاً من ذلك على التدخلات السلوكية

264. دولة الرفاهية Welfare State: الدولة التي تطبق أنظمة اقتصادية واجتماعية تركّز على رعاية المواطنين ضمن مبدأ التكافؤ وتوزيع الثروة العادل

الضيقة التي تتزايد وطأتها. إن الأسئلة المثارة حول الخدمات الحكومية، أو سياسات الصناعة، أو أدوار الجنسين، أو نظام الطبقات البريطاني، تظلّ قضايا خارج جدول الأعمال المطروح. والجانب الوحيد المستساغ الذي يجسّد العمل السياسي هو تغيير قائمة الطعام وتقديم عدد من دروس الطهو. إن هذا النوع من الشفقة الذي غالباً ما يقود المصلحين من الطبقة الوسطى، مثل جيمي أوليفر، إلى إدراك معاناة العالم على نحو مفاجئ، وإعلان أنه «يجب القيام بشيء ما»، يجري توجيهه إلى خانات أضيق فأضيق. في حين أن هذا يترك العديد من القضايا الأكثر أهمية وحيوية من الناحية السياسية، ويسمح للناشط الحانق في الطبقة الوسطى بالاعتقاد بأنه فعل شيئاً مؤثّراً وذا قيمة فعلية.

هذا هو منطق الأخلاقيات الحيوية: إنه يعطي إحساساً بالعدل المتعجرف، ما يجعلك تعتقد أنك تتبنّى الجانب الصحيح من القانون الأخلاقي. لو كان الناس يشبهونك حقاً، أو يشبهون جيمي أوليڤر، لكان العالم مكاناً أفضل بكثير، لا مجرد مكان أكثر سعادة، بل مكاناً أكثر صحة أيضاً.



والمسؤوليّة العامة، وذلك عن طريق دعم عمل المؤسسات الحكومية المعنية بالصحة والتعليم وغير ذلك من المرافق. (م)

(3)

عقيدة السعادة

«ماذا نفعل الآن، وقد صرنا سعداء؟»

صمويل بيكيت، في انتظار غودو، 1953[265]

كيف تكون سعيداً حقاً

«أشعر أن الحياة مقسّمة إلى قسمين: فظيع وبائس». هكذا يخبر وودي آلن[266]، بشخصيته المتوترة وسريعة الكلام، صديقته آني هول[267]،وهما يتجولان في إحدى المكتبات بحثاً عن عناوين كتب جديدة تعنى بالموت. يواصل آلن شرحه: «من بين الأشياء الفظيعة وجدنا حالات نهائية، مثل المكفوفين والمقعدين»، ويتابع: «أما البائس فهو أي شخص آخر»، ثم يقول: «لذلك يجب أن تكوني شاكرةً لأنك بائسة. من قبيل الحظ

265. صمويل بيكيت، في انتظار غودو، 1953، ص60.
266. Woody Allen: مخرج وممثل وكاتب أمريكي ولد سنة 1935. (م)
267. Annie Hall: شخصية رئيسية في فيلم كوميدي بالعنوان نفسه أخرجه وودي آلن عام 1977. (م)

أن يكون المرء بائساً».

مارتن سليغمان[268]، وهو الكاهن الأكبر لعلم النفس الإيجابي[269]، لا يعدّ نفسه محظوظاً لأنه بائس، ويرى التواضع الفرويدي مبالغٌ فيه. إن تحويل البؤس الهستيري إلى تعاسة عامة ليس إنجازاً بكل بساطة، وبالنسبة إلى سليغمان، فإن السؤال هو: «كيف تنتقل من موجب اثنين إلى موجب سبعة في حياتك، لا كيف تنتقل من سالب خمسة إلى سالب ثلاثة فحسب»![270] لا حاجة للخوض في هذه الأعداد فعلياً، والتفكير في ما إذا كانت مبنية على أدلة علمية أو أنها مرتجلة لا غير. (سيكون لدينا في ما بعد بعض الأسباب التي تعيدنا إلى الأساس «العلمي» في دراسات السعادة). يرى سليغمان السعادة مثل صوت مضخّم عالي الدّقة (هاي-فاي) يمكن رفعه وجعله أعلى وأكثر ثراءً. كل ما عليك فعله هو أن توجّه تركيزك الذهني نحو ذلك، أو كما قال الخطيب زيغ زيغلار[271]:«أنا جيد جداً، لكنني سأكون أفضل».[272]

268. Martin Seligman: رئيس جمعية علماء النفس الأمريكيين (1998). له كتب فيالمساعدة الذاتية والرفاهية. (م)

269. Positive Psychology: نظرية طوّرها سليغمان تعتمد على التفكير الإيجابي في التوازن بين الذات والمحيط. (م)

270. مارتن سليغمان: «السعادة الأصيلة»، دار فري برس، نيويورك، 2002، صxi.

271271. :Zig Ziglar: خطيب وناشط أمريكي، أسّس معهداً باسمه، له أكثر من 30 كتاباً. (م)

272. الاقتباسات من زيغ زيغلار متاحة على www.quoteswise.com.

بعد انتخاب سليغمان رئيساً لجمعية علم النفس الأمريكية عام 1997، جعل علم النفس الإيجابي محطّ اهتمامه، ويتضمّن ذلك اتجاهاً جديداً نحو الجانب الإيجابي من علم النفس، على عكس البعد السلبي الذي عدّه إرثاً مؤسفاً يعود إلى أيام فرويد الكئيبة. لماذا لا يجري التركيز على الجانب الإيجابي، والعثور على الوصفات التي يمكن أن تفيد الجميع؟ وعلى هذا النحو تمكّن سليغمان وزملاؤه من تأسيس حركةٍ تجمعُ صناعة «التحسين الذاتي» (البالغة 10 مليارات دولار) بما وصفه غولدايكر[273] بـ«العلم السيئ»[274]، مع نسخة مبسّطة من شعار بنثام[275] «سعادة كبرى لعدد أكبر من الأشخاص».

لكن علم النفس الإيجابي، أو بكلمة أدق: التفكير الإيجابي، لم يبدأ بسليغمان فعلاً، إذ إنه يعود إلى تاريخ طويل تقدّره الصحفيّة باربرا إيرِنْرايك[276]، في كتابها «ابتسم أو مُت»،[277] بظهور

273. بن مايكل غولدايكر Goldacre (وُلد 1974) طبيب وأكاديمي بريطاني، مدير معهد بينيت لعلوم البيانات التطبيقية بجامعة أكسفورد، و«علم سيئ» هو عنوان مقاله الأسبوعي في صحيفة الغارديان بين 2003 و2011.

274 . غولدايكر، مرجع سابق.

275. جيرمي بنثام Jeremy Bentham (1748- 1832) فيلسوف إنجليزي، ومصلح قانوني واجتماعي، نظّر للنفعية، ودافع عن حقوق الحيوان، وابتكر فكرة سجن بانوبتيكون. (م)

276.باربرا إيرِنْرايك Barbara Ehrenreich: كاتبة وناشطة سياسية أمريكية من الاشتراكيين الديمقراطيين، مؤلفة 21 كتابًا. (م)

277 . باربرا إيرِنْرايك: «ابتسم أو مت: كيف خدع التفكير الإيجابي أمريكا والعالم»، منشورات غرانتا، لندن، 2009.

الكالڤينية[278]، فعلى الرغم من تنوّع هذا الدين، إلا أنه ركّز على مراجعة الذات والعمل الجاد، ولم يكن ذا نبرة إيجابية متفائلة، ولعل الأفضل وصفه، كما تقترح إيرِنْرايك، بأنه «اكتئاب مفروض اجتماعياً».[279]

بدا هذا الدين مناسباً تماماً للأزمنة الصعبة التي شهدتها أمريكا في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر، ولكن مع التحسّن الذي عرفه منتصف القرن التاسع عشر، فقدت الكالفينية شعبيتها تدريجياً؛ ففي هذا الوقت تقريباً، أي ستينيات القرن التاسع عشر، بدأت حركة جديدة تتبوأ المشهد، وهي حركة «الفكر الجديد»[280]، التي قدمت مزيجاً غريباً من عبادة الطبيعة الإمرسونية[281]، والتصوّف السفيدنبورغي[282]، والقليل من الهندوسية. وعلى النقيض من الكالڤينية، رأت هذه الحركة أن

278. الكالڤينية Calvinism: مذهب بروتستانتي انفصل عن الكنيسة الكاثوليكية، يُنسب ظهوره إلى المصلح الفرنسي جون كالفن. (م)

279. إيرِنْرايك، مرجع سابق، ص74.

280. حركة الفكر الجديد New Thought movement: تأسست في منتصف القرن التاسع عشر على فرضيات وتعاليم فينياس كويمبي بهدف إعادة التفكير في الحقائق المتوارثة وتصحيح الانطباعات الخاطئة حول المفاهيم الرئيسية مثل الدين والعقل والحياة. (م)

281. الإمرسونية Emersonian: تيار فلسفي عقائدي يعزى إلى رالف والدو إمرسون الذي كان يؤمن بأن الأديان القديمة فقدت تأثيرها، وانتهى دورها، وأن أمريكا الجديدة «مستقلّة فكرياً»، وتعيش فترة انتقالية تتغير فيها المعتقدات الدينية والفكرية والأخلاقية. (م)

282. التصوّف السفيدنبورغي Swedenborgian mysticism: تيار صوفي يُنسب إلى الفيلسوف واللاهوتي السويدي إمانول سفيدنبورغ Emanuel Swedenborg (م)

البشر مخلوقات إلهية ذات عقول قوية لا حدود لها، وباستخدام هذه القوى بطريقة صحيحة يستطيع البشر التغلب على أي صعوبات وعراقيل في الحياة، بما في ذلك الأمراض الجسدية.

وهكذا، مع انتقالنا إلى الجزء الأخير من القرن التاسع عشر، أصبحت الكالڤينية عدواً، متّهَمةً بأنها مصدر للمرض. ومع ذلك، لا يزال بإمكاننا تمييز بعض سماتها الباقية، فكما تلاحظ إيرِنْرايك، انتهى الأمر بالتفكير الإيجابي إلى «الحفاظ على بعض السمات الأكثر سُمّيّةً في الكالڤينية، أي: الحكم القاسي، مردّدةً بذلك فكرة إدانة الخطيئة دينياً، والإصرار على العمل الباطني الدائم المتمثّل في مراجعة الذات»،[283] هذا هو جوهر التفكير الإيجابي: الجمع بين التفكير السحري (يمكنك تحقيق أي شيء بموقف إيجابي) والإصرار الشديد على المسؤولية الشخصية (إذا أخفقت، فهذا خطؤك وحدك).

عُمّم التفكير الإيجابي بين الجماهير عام 1952 بعد أن نشر نورمان ڤنسنت بيل[284] كتاب «قوة التفكير الإيجابي»،[285] وهو قس ميثودي تحوّل إلى قس بروتستانتي، متأثراً بوضوح بـ«حركة الفكر الجديد»، وقدّم في كتابه هذا رسالة إنجيلية جديدة حول كيفية استعادة الثقة بالذات. وبناءً على ما يعرفه عن المسيحية

---

283. إيرِنْرايك، مرجع سابق، ص89.

284. نورمان ڤنسنت بيل Norman Vincent Peale

285 نورمان ڤنسنت بيل: «قوة التفكير الإيجابي»، منشورات فايرسايد، نيويورك، 1952.

والفكر الجديد، طرح دليلاً عملياً من شأنه أن يساعد الناس العاديين على التغلب على محن الحياة اليومية. وبينما راقت رسالته لعدد كبير من الناس، إلا أنه أعدّها في الأساس، وبكيفية «مثالية»، لكي تساعد «البائع» الذي يعاني من تراجع احترام الذات وصار في حاجة ماسة إلى إعادة تعزيز ثقته بنفسه. يروي بيل في الصفحات الأولى من الكتاب قصة بائع على حافة الانهيار العصبي كان يلجأ إليه بإلحاح طلباً للنصيحة. كان البائع على وشك إبرام صفقة بالغة الأهمية، وطلب منه بيل أن يهدأ، ثم أعطاه بضع كلمات تعزّز الثقة وعلين أن يردّدها مراراً وتكراراً لكي يستعيد رباطة جأشه. لقد نجح بيل، بالطبع، وكان له الفضل في إنقاذ البائع، إلا أنه في دفاعه عن مزاعمهم يكتب عن ذلك بما عرف عنه من تواضع.

تُستخدَم الحكايات العاطفية وكلمات الحكمة لإقناع القراء بالأشياء غير العادية التي يمكنهم فعلها بعقولهم، ووفقاً لهذا المنحى، فإن حياتهم بأسرها تتشكّل من خلال مواقفهم، وكانت وظيفة بيل وآخرين، لا تتجاوز تقديم بعض الإرشادات للقراء. كتب بيل في بداية كتابه «قوة التفكير الإيجابي»: «النظام إجمالاً هو منهج مثالي ومدهش لتحقيق حياة ناجحة».[286] ها نحن نراه مرة أخرى، غير آبه بالتواضع في تقديم مزاعمه.

يعدّ الوعد بالنجاح مكوناً حاسماً في التفكير الإيجابي، فهو

---

286 . بيل، مرجع سابق، ص4.

يتحدّث إليك مباشرة عن حلمك بالارتقاء إلى درجة مرموقة في المجتمع الأمريكي، طافحة بثروة استثنائية، وحديقة كبيرة مسيّجة، ومثل هذا التركيز على النجاح كان له مكانة مركزية في الجيل الأول من كتب المساعدة الذاتية، من كتاب ديل كارنيجي[287] «كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس» (1936) إلى كتاب نابليون هيل «فكر وكن ثرياً» (1937).

يتضمن السرد الكلاسيكي في مثل هذه الكتب، وبطريقة نمطية، شخصاً يكافح في حياته ضد مختلف الاحتمالات، وبمساعدة التفكير الإيجابي، فإن هذا المناضل ينجح في إنقاذ نفسه. مثال هذا النوع هو بائع الصابون س. ب. فولر الذي رُوِيت قصتُّه في الكتاب الأكثر مبيعاً «النجاح باتباع موقف عقلي إيجابي»،[288] من تأليف نابليون هيل وكليمنت ستون[289]. ذات يوم صار فولر «يرغب في أن يصبح ثرياً»، ركّز عقله على الأشياء التي يريدها، وبدمج هذا النموذج العقلي في حياته دمجاً كاملاً، وصل إلى النقطة التي هبطت فيها الثروة عليه وكُلّل مسعاه بالنجاح في نهاية المطاف، يقول الكتاب: «والآن، فإن الشيء

287. Dale Carnegie: كاتب ومحاضر أمريكي، ومشرف على دورات تحسين الذات ومهارات التعامل. (م)

288 . نابليون هيل (و) و. كليمنت ستون: «النجاح من خلال موقف عقلي إيجابي»، سلسلة كتاب الجيب، نيويورك، 1960.

289. Napoleon Hill: كاتب أمريكي يعدّ كتابه المشار إليه من بين أكثر كتب المساعدة الذاتية مبيعاً. و W. Clement Stone: رجل أعمال أمريكي مهتم بتطبيقات المساعدة الذاتية. (م)

المهم الذي يجب ملاحظته هنا هو أن فولر بدأ الحياة بأقل مما يحظى به معظمنا من مزايا»،[290] هكذا يخبر هيل وستون القارئ، ويقترحان عليك من ثَم: «تستطيع أنت أيضاً أن تكون فولر آخر، وأن تقلب حياتك وتصبح ثرياً أو ناجحاً».

غالباً ما يظهر النجاح والسعادة جنباً إلى جنب، ويشير هذا إلى أن السعادة تفتح مجموعة لا حصر لها من الإمكانيات، مثل التعرف على أصدقاء جدد، والثراء، وتطوير علاقة أوثق مع الذات. في مسرحية «في انتظار غودو» يطلب فلاديمير من إستراغون أن يقول إنه سعيد «حتى وإن لم يكن ذلك صحيحاً»، ويوافق إستراغون على طلب صديقه في النهاية، قائلاً إنه سعيد، ثم يضيف: «والآن، ماذا نفعل وقد صرنا سعداء؟». إن ما يثير السؤال بالنسبة إلى صمويل بيكيت هو ما إذا كانت السعادة تؤدي إلى أي شيء على الإطلاق! أما أنصار التفكير الإيجابي فيرون في السعادة مفتاح كل شيء جيد في الحياة؛ «كل شيء يبدأ بالسعادة». في كتيبات المساعدة الذاتية غالباً ما يُقتبس من لاهوتي أوائل القرن العشرين ألبرت شفايتزر[291] قوله: «النجاح ليس مفتاح السعادة، السعادة هي مفتاح النجاح»، لكن هذا الافتراض لا يقتصر على علم النفس الشعبي

290 . هيل وستون، المرجع السابق، ص6.

291. Albert Schweitzer: فيلسوف ولاهوتي وعازف وطبيب، حصل عام 1952 على جائزة نوبل للسلام، أسّس وأدار مستشفى في الغابون بغرب وسط أفريقيا. من كتبه التي ترجمت إلى العربية « فلسفة الحضارة». (م)

والمساعدة الذاتية. كثير من الأكاديميين يقبلون الاعتقاد بأن السعادة والرفاهية النفسية «مرتبطتان بمستويات أعلى من الدخل، والزواج الناجح، والصداقة، والصحة الجيدة، و... أداء العمل الجيد».[292] وقد اعترض البعض على هذا التفسير السببي بطرح سؤال مفاده أنه قد يكون العكس هو الصحيح، فالدخل المرتفع في مجتمع يُنظر فيه إلى المال بقدر كبير من الأهمية سوف يجعل الناس يشعرون بالسعادة، أو يحول على الأقل دون كونهم غير سعداء طالما كانوا قادرين على دفع الإيجار وتوفير الطعام. لكن التفكير الإيجابي، وشبيهاته من خطط المساعدة الذاتية، يصرّ على أن النجاح يبدأ بالسعادة، فمنطلقه الفلسفي الأساسي يقول إن العقل أقوى من الظروف المادية وإن السعادة (التي يُفترض أننا نتمتع بالتحكم فيها) هي التي تحدّد مستوى معيشتنا وما إذا كان لدينا وظيفة أم لا.

لا شيء يدحض العقيدة التي ترى في السعادة مفتاح الحياة المزدهرة والناجحة، إلا أن الآراء تتنوع وتختلف في ماهية السعادة. بالنسبة إلى بيل ومعاونيه، وهم يتحدثون أساساً إلى الباعة وغيرهم ممن يكافحون من أجل توفير ضروريات المعيشة، كان السؤال الحاسم هو كيف يمكنهم تعزيز ثقتهم في تحقيق الأشياء، سواء لردع زوجاتهم عن هجرهم أو لإنهاء

292 . إيفان روبرتسون وكاري ل. كوبر: «الرفاه: الإنتاجية والسعادة في العمل»، منشورات بالغريف ماكميلان، نيويورك، 2011، ص. 4.

الصفقة التالية بنجاح. قد تكون الابتسامة مزيفة... فليكن، المهم أنها تؤدي دورها. وفي عصر تلعب فيه الصورة دوراً حاسماً، لا وقت هناك لمحاولة التمييز بين الحقيقي والمزيف، وذلك ما ينصح به زيغلار: «عندما تتحسن صورتك، يتحسن أداؤك».[293]

في أثناء ذلك، وبالنسبة إلى شخص مثل ديباك تشوبرا[294]، الذي قد يجذب عمله على نحو أفضل ربّةَ المنزل التعيسة التي تتوق إلى تجربة روحية أعمق، فإن المشكلة الحقيقية لا تتعلق بتحسين صورتك بل في العثور على نفسك الحقيقية والأصيلة. يقول: «الذات الحقيقية تكمن وراء الصور، ويمكن العثور عليها في مستوى من الوجود مستقلّ عن الآراء الجيدة والسيئة التي يراها الآخرون».[295] السعادة الحقيقية إذن، في حاجة إلى أن تُفصَل بعناية عن النسخة المزيفة، بناءً على سعي أعمى وأناني لتصبح ثرياً ومشهوراً. يرى روس هاريس[296] في كتابه «فخ السعادة»[297] أنه قد جرى توجيهنا بمفهوم خاطئ عما هي السعادة حقاً، وأننا كنا نقتفي أثر هدف غير صحيح، لفترة

---

293. زيغ زيغلار: «أراك في القمة»، منشورات غرانتا.بيليكان، 1975، ص52.

294. Deepak Chopra: كاتب هندي أمريكي مدافع عن الطب البديل. (م)

295. ديباك تشوبرا: «وصفة السعادة المطلقة: 7 مفاتيح للفرح والتنوير»، منشورات إيبوري، شاتام، 2010، ص45.

296. Russ Harriss: طبيب أسترالي يساهم في تنظيم دروات إرشادية عن المساعدة الذاتية. (م)

297. روس هاريس: «فخ السعادة: كيف تتوقف عن الكدح وتبدأ الحياة»، كتب ترمبتر، بوسطون، 2007.

طويلة، وقد تسبّب ذلك في قدر كبير من التعاسة، ثم يوضّح مؤكّداً أن هذا يمكن تصحيحه: فقط جرّب علاجه الثوري الجديد، علاج القبول والالتزام[298]، وستكون قادراً على العيش بسلام مع نفسك ومع الآخرين، سعيداً وفَطِناً في الوقت نفسه.

أصبح هذا الموضوع سائداً في خطط «المساعدة الذاتية»، وقد أساءت جميع الكتب السابقة فهم معنى السعادة الحقيقي، فهي كتب سطحية جداً، بل حتى المجتمع نفسه قد أخطأ فهم ماهية السعادة. لا يمكن العثور على السعادة الحقيقية في العالم الخارجي باتباع المعايير التي يحدّدها المجتمع. يقول نيكولا فينيكس[299] في كتابه «استرداد السعادة»: «الأشياء الخارجية التي نحاول يائسين الحصول عليها هي أشياء عابرة لا غير».[300] نحن نحتاج، عوضاً عن ذلك، إلى النظر إلى دواخلنا وإيجاد شكل أكثر استدامة من أشكال السعادة يتجاوز المعايير الاجتماعية التي تقدّر السيارة الكبيرة والمنزل الجميل. حتى النزعة الاستهلاكية والنزعة التجارية، وهما العمود الفقري في

---

298. علاج القبول والالتزام Acceptance and Commitment Therapy ويعرف اختصاراً بـ ACT، أسلوب في العلاج النفسي أقرب إلى العلاج السلوكي المعرفي. يعتمد على قبول المشاعر الداخلية العميقة وما يواجهه المرء من مصاعب، مع الالتزام ذاتياً بتغيير توجهات السلوك. (م)

299. Nicola Phoenix: كاتبة إنجليزية، ممارِسة إرشادية ومعلمة يوغا ومقدمة برامج إذاعية. (م)

300. نيكولا فونيكس: «استرداد السعادة: ثمانية استراتيجيات من أجل حياة مستقرة وسلام أكبر»، منشورات فايندهورن، فورس، 2011، ص10.

المجتمع الأمريكي، كانتا موضع تساؤل في هذا البحث. يرى فينيكس أن «الإفراط في الاستهلاك يظهر لنا على الأقل أن الحصول على المزيد لا يجعلنا سعداء».[301] وبالمثل فإن توماس بْيان[302]، في كتابه «طريقة بوذا للسعادة»، يردّ منتقداً إعلان كوكاكولا مع العبارة المرفقة «افتح السعادة»: مؤكّداً أن «الفكرة التي تقول بأن بعض المنتجات ستجعلنا سعداء لا تصمد حتى أمام نظرة خاطفة تتفحصها».[303] لكن هذا التوجّه الأصيل نحو السعادة والذي يؤكد طبيعتها الداخلية، لا يخلو من شيء مشترك مع السعادة التي روّج لها نورمان ڤنسنت بيل: إذا تحقّقت السعادة تكون اختياراً. السعادة هي توجّه نحو العالم، وطالما أنها توجُّهُك أنت، فيمكنك إذن تغييره. لنسمع ڤيرونيكا راي[304] في كتابها «اختيار السعادة»، وهي تبدأ بوصف السعادة بأنها حالة ذهنية روحية خالية من العدوانية: «السعادة هي شعورنا الداخلي بأن كل شيء على ما يرام، هي غياب الخوف والارتباك والصراع، هي موضع الراحة والرضا والفرح، هي الطمأنينة». ثم يأتي السطر الحاسم: «أهم شيء يجب أن نتعلّمه عن السعادة، كما أعتقد، هو أنها اختيار. إنها لدينا وهي متاحة لنا

---

301. المرجع السابق، ص10.

302. Thomas Bien: ممارس نفساني في نيو مكسيكو، يعلم تطبيقات اليقظة الذهنية. (م)

303. توماس بْيان: «طريق بوذا للسعادة»، منشورات نيو هاربينغر، كاليفورنيا، ص. 13.

304. Veronica Ray: كاتبة مستقلة تعيش في مينيابوليس. من كتبها «فن الحياة بدون شروط».(م)

دائماً، في عمق كل واحد منا».[305]

يعدّ مارتن سليغمان خلفاً مباشراً لنورمان فينسينت بيل، وهو يروّج لإنجيل الفرديّة نفسه: السعادة (ومن ثم النجاح) خيارٌ يمكن للفرد أن يتّخذه، حتى عندما يبدو أن الظروف المادية توحي بعكس ذلك. إلا أن سليغمان يحرص على النأي بنفسه عن بيل، وآخرين من ذلك الجيل. السعادة هي أرض مقدّسة بالنسبة إلى سليغمان، وهي تحتاج إلى الحماية من الأنبياء الكذبة، ويرى، بهذا الصدد، أن بيل مجرد تاجر سعادة رخيص، كما يرى نفسه وطريقته بالمقابل على أنهما الشيء الحقيقي فعلاً. وغالباً ما يشدّد على أن ما يقدّمه مؤسَّس علمياً، على النقيض من «التفكير الإيجابي» الذي يقوم على مجرّد سلسلة من الحكايات الوهمية الموضوعة لمساعدة اليائسين على استعادة ثقتهم بأنفسهم. كتب سليغمان في كتابه «السعادة الأصيلة»، وهو الأكثر مبيعاً عام 2003: «من المهم أن نرى الفرق بين هذه المقاربة وما يسمَّى بقوة التفكير الإيجابي. فالتفكير الإيجابي غالباً ما يعتمد على محاولة تصديق بعض العبارات المتفائلة مثل «أنا أسير من حسن إلى أحسن، يومياً، وبكل الوسائل»، وفي غياب الأدلة، وعدم القدرة على مواجهة الأدلة المخالفة... لا يقبل العديد من المتعلمين، المدرَّبين على التفكير المتشكّك، هذا النوع من

305. فيرونيكا راي: «اختيار السعادة: فن العيش بلا شروط»، منشورات هازلدن، مينيسوتا، 1991، ص. 10.

الحماس».[306]

إذا كتبَ بيل من أجل مساعدة بائع، أو وكيل مبيعات، على تخطّي الصعوبات في عمله، فإن سليغمان يكتب للفئات المتعلّمة من أجل مساعدتهم على التمييز بين إحساسهم الحقيقي بالسعادة والإحساس الزائف بها لدى الآخرين. وهذا بُعْدٌ حاسم في دراسات السعادة، لإثبات كيف أن مفهوم السعادة لدى المتعلمين، أو مفهوم الحياة الفاضلة، أكثر أصالة من الآخرين. يوجّه أستاذ اللغة الإنجليزية إريك ج. ويلسون[307] في كتابه «ضد السعادة»، هجوماً قاسياً لـ«صناعة» السعادة ومطالبتها بأن نكون جميعاً سعداء، وهو يرى أن التكنولوجيا دمرت العلاقات الفردية. لقد دمّر البروزاك والباكسيل[308] وعينا العاطفي، وتحوّلت مدننا إلى مراكز تسوّق ضخمة، وصارت السياسة ترفيهاً رخيصاً، وشوّه هوسُنا بهذا البحث السطحي عن السعادة علاقتنا بما هو حقيقي أكثر من أي شيء آخر. ولا يتوانى ويلسون عن ازدرائه الباحثين عن السعادة، قائلاً: «هذه الأحلام وهمية آخر الأمر، ونرجسية كذلك. إنهم يستعمرون التجربة، ويفرضون غرورهم الإمبريالي على العالم،

---

306. سليغمان، مرجع سابق، ص96.

307. Eric G. Wilson: أستاذ جامعي أمريكي، من مؤلفاته «ضد السعادة: في مديح الكآبة».(م)

308. البروزاك Prozac والباكسيل Paxil من الأدوية التي تعالج أعراض الاكتئاب، واضطراب الوسواس القهري، واضطراب الهلع، والرهاب الاجتماعي، وأعراض أخرى. (م)

ويجهضون الاختلاف».[309] هؤلاء الأشخاص، الذين يراهم ويلسون غرباء وأقل شأناً، هم في النهاية أشخاص سيئون لأنهم لا يعرفون كيف يعيشون وفق مبادئ ما يعدّه حياةً ذات معنى، ويخلص إلى أن «ذلك هو كل ما في الأمر. السعداء لا يعيشون في نهاية المطاف حياتهم الخاصة على الإطلاق».[310]

إذا قورن ويلسون بسليغمان فإنه لن يشعر بالسعادة، فهو أستاذ اللغة الإنجليزية المعروف الذي يشدّد على من ذكر مجموعة بروست الخاصة به ويكتب بطريقة عاطفية عن بليك وديكنسون وكوليريدج وكيتس، مع أنه يفعل ذلك دون إدراك فعلي. لكن سليغمان يتضرّر بالقدر نفسه إذا قورن بنورمان فينسنت بيل أو زيغ زيغلار. إن سليغمان يشغل مكانة مرموقة في جامعة مرموقة، وهو حريص على إظهار اهتمامه بالفن والأدب. ويقترح أن السعادة الأصيلة (الحقيقية) لن تهبّ عليك إذا كنت تبحث عنها في «المخدرات، والشوكولاتة، والجنس بلا حب، والاستمناء، والتسوق، والتلفاز».[311] زيغ زيغلا لا يروّج بدوره للمخدرات والاستمناء طريقاً للسعادة، ولكن يمكنك مشاهدة مقطع فيديو نشره زيغلار على «يوتيوب» وستفهم سبب رغبة سليغمان في الابتعاد عنه.

---

309. إريك ويلسون: «ضد السعادة»، منشورات ستراوس وغيرو، نيويورك، ص. 25.

310. المرجع السابق، ص28.

311. سليغمان، مرجع سابق، ص8.

هذه أيضاً هي الكيفية التي نحتاج إليها لفهم السعادة في عصر الأخلاق الحيوية، وليس هذا مجرد مطلب أخلاقي قد يُفرَض على الفرد. لا يكفي أن تكون منفتحاً ومرئياً ومرناً، بل يتعين عليك أيضاً دمج هذه الميزات في ذاتك بحيث تبدو طبيعية ومتوافقة مع من تكون حقاً.

هنا تكمن المفارقة وراء الإيعاز بالسعادة. من ناحية أولى، يُطلَب منا تغيير مواقفنا وتوظيف قوة إرادتنا، وعندما نركّز اهتمامنا على الجوانب الإيجابية في الحياة، نلمس الأشياء الجيدة تلقائياً. السعادة هنا هي اختيار فردي، متاح أمام أي شخص منفتح على إمكانية تغيير موقفه. أما من ناحية أخرى، فقد قيل لنا أننا لا نستطيع خداع أنفسنا لمجرّد التظاهر بالسعادة. السعادة عاطفة عميقة لا تتحقّق بسهولة، أو ليس ذلك النوع الحقيقي من السعادة على الأقل. إن الوصول إلى السعادة الأصلية (الحقيقية) ليس متاحاً للجميع، ويتطلب الأمر تغيير شخصك بالكامل، والتوقف عن تناول الشوكولاتة والاستمناء، وقضاء المزيد من الوقت في المتحف بدلاً من ذلك. إذا كانت السعادة لا تزال خياراً في هذه الحالة، فإنها ليست خياراً متاحاً لنا جميعاً.

علم السعادة السيّئ

يقول **سليغمان** أن علم النفس الإيجابي لا يشبه التفكير الإيجابي على الإطلاق. تركّز صيغة السعادة لدى سليغمان قبل

كل شيء على أنها أكثر عمقاً، فالحياة السعيدة، في نظره، تتضمّن الذهاب إلى المتحف والتطلّع إلى لوحة مونيه «زنابق الماء»، أو البقاء في المنزل وقراءة نصوص عاطفية، أو المشي لمسافات طويلة في الغابة والاستماع إلى تغريد الطيور. إنه يدعو لمظهر دائم وأصلي من السعادة، لا علاقة له بالسعادة السريعة الفاقعة التي تباع في عبوات.

ليست السعادة بالنسبة إلى سليغمان أصيلةً فحسب، بل هي علميّة أيضاً. عندما أطلق حملة علم النفس الإيجابي عام 1997، واجه تحدياً صعباً يتمثّل في كيفية إقناع المجتمع الأكاديمي بأن فكرته عن السعادة ذات شرعية علمية، وأنها موضوع جدير بالتحقّق الأكاديمي. كانت إحدى أكبر العقبات التي واجهها سليغمان تكمن في إقناع زملائه الأكاديميين بأن علم النفس الإيجابي ليس علمَ نفسٍ شعبيّ معياري[312]، وإذا كانت فرضيّته الأساسية، والمتمثلة في أن الموقف الإيجابي يؤدي إلى أشياء عظيمة، تقترح بالفعل منعطفاً معيارياً بعض الشيء، إلا أنه وجد طريقة لحل هذه المشكلة، فهو يوافق على أن العلم يجب أن يكون وصفياً، وليس إلزامياً، ثم يضيف: «ليس من مهمة علم النفس الإيجابي أن يخبرك بضرورة أن تكون متفائلاً، أو روحياً، أو طيباً، أو مرحاً. بل هو بالأحرى يصف عواقب هذه السمات (مثالُ ذلك: كون المرء متفائلاً يؤدي إلى اكتئاب أقل، وصحة بدنية

312. Normative pop psychology

أفضل، وإنجاز أعلى، بتكلفة ربما تكون أقل واقعية)».[313] قد يتخيّل المرء أباً متوعّداً ينحو إلى الإفراط في حماية ابنته، ويستخدم الخطاب نفسه لتوجيهها اتجاهاً صحيحاً: «ليس من وظيفتي إخبارك بأن لا ترتدي التنانير القصيرة أو الكعب العالي، أنا فقط أصف عواقب القيام بذلك».

أرادت الصحفية باربرا إيرِنْرايك معرفة المزيد عن الأسس العلمية التي يقوم عليها علم النفس الإيجابي. وبالذهاب مباشرة إلى المصدر، كان من المقرّر أن تقابل سليغمان في مكتبه بجامعة بنسلفانيا، وبعد انتظار طويل (يبدو أنه كان يقوم بحل بعض المشكلات الأكثر إلحاحاً)، أصر على اصطحابها إلى المتحف لإلقاء نظرة على لوحة كلود مونيه «زنابق الماء»، وعندما وصلا إلى المتحف، اقترح عليها الذهاب إلى محاضرة عامة حول «العجز المكتسب» (أحد اهتماماته البحثية المبكرة)، ولكن تذاكر الحضور كانت قد بيعت بأكملها.

كان لدى إيرِنْرايك سلسلة من الأسئلة حول كتاب سليغمان «السعادة الأصيلة» (الذي تقول عنه «وجدتُه مضلّلاً تماماً، مثل مؤلّفه»[314]). كانت مهتمّة على نحو خاص بـ«معادلة السعادة» التي وصفتها بأنها «واحدة من التأكيدات العلمية الزائفة الأكثر إزعاجاً في كتابه». تصف المعادلة:

---

313. سليغمان، مرجع سابق، ص129.

314 . إيرِنْرايك ، مرجع سابق، ص153.

$$H = S + C + V$$

س = ن + ظ + ش

كيف يمكن تحديد مستوى السعادة الدائم (س، H) من خلال ثلاثة عوامل: النطاق المحدّد (ن، S)، والظروف (ظ، C)، والأشياء التي يمكن تغييرها (ش، V). وبعبارة أخرى، يتم تحديد السعادة من قبل الشخص كما هو، والظروف التي تحيط به، وبعضها يكون أكثر قابلية للتغيير من غيره. وتساءلت إيرنرايك متشككةً في الأساس العلمي للمعادلة: «ما هي وحدات القياس المعتمدة؟»، فيوضح سليغمان على مضض أن «ظ (C)يمكن أن تتحلّل إلى عشرين شيئاً مختلفاً، مثل الدين والزواج».[315] وعلى الرغم من إيرنرايك حاولت استنباط تفسير أكثر تفصيلاً وتماسكاً منه، إلا أنها لم تستطع الحصول على شيء مقنع، وخلصت قائلة: «من الواضح أن سليغمان أراد وضع معادلة، لأن المعادلات تضيف مظهراً علمياً».[316]

حتى لو أخفق سليغمان، خلال مقابلته مع إيرنرايك، في شرح دقّة عمله العلمية بطريقة مقنعة، فقد أثبت أنه ناجح للغاية في التأثير على زملائه الأكاديميين، حيث تمكن علم النفس الإيجابي، منذ أواخر التسعينيات، من فصل نفسه عن إرث التفكير الإيجابي وأصبح تخصصاً فرعياً مستقلاً، وجذب إليه

315 . المرجع السابق، 157.

316 . المرجع السابق، 158.

فيضاً متّصلاً من التمويل الخارجي، وأضاف دراسات السعادة إلى المناهج الجامعية، كما صارت له منصّة نشرية أكاديمية خاصة، هي «مجلة دراسات السعادة».[317]

ومن التخصصات الأكاديمية التي أظهرت اهتماماً كبيراً بهذا الحقل الجديد من البحث «دراسات الأعمال»، وليس هذا مفاجئاً، فلطالما كان لكليات إدارة الأعمال علاقة معقّدة بالعلوم، مثلما لديها تقليد عميق في إعادة تقديم الأيديولوجيا بوصفها دراسات أكاديمية. لقد جرى التشكيك في صيغ من علم النفس الإيجابي التي أُدرجت في مناهج كليات إدارة الأعمال، لا لأنها تستند إلى افتراضات مهزوزة فحسب، بل لأنها تبدو كذلك كأنها تؤيد رؤية رأسمالية تروّج للاستغلال والتسلسل الهرمي على أنهما مصلحة عامة.

كانت المسألة الحاسمة التي وجب على كليات إدارة الأعمال معالجتها عند ظهورها في فجر القرن الماضي: كيفية إضفاء الشرعية على وجودها وإقناع العالم بأن المديرين أشخاص صالحون وضروريون لرفاهية المجتمع. غالباً ما يُذكر بهذا الصدد المهندس الصناعي فريدريك وينسلو تايلور[318]، بصفته عالماً رائداً ساعد على ابتكار طرق جديدة لجعل العمل أكثر

---

317. مجلة دراسات السعادة The Journal of Happiness Studies: دورية محكمة متعددة التخصصات تأسست عام 2000. (م)

318. Fredrick Winslow Taylor: مهندس ميكانيكي ومستشار إداري أمريكي، ساهم في تحسين الكفاءة الصناعية. (م)

كفاءة، وكيف أنه شاهد العمال وهم يحملون الحديد، فاستخدم ساعةً لتوقيت عملهم، وأجرى بعض التقديرات والحسابات التقريبية (من النوع الذي يجعل طالباً جامعياً في الإحصاء يشعر بالخجل)، ولم يكن الاستنتاج يقتصر على أن الناس يمكن أن يعملوا بشكل أسرع وأكثر كفاءة من خلال تحكم أكثر صرامة، ولكنه يتصل أيضاً بحاجة تلك المصانع الماسة إلى مديرين متعلمين بقدر كاف لكي يفهموا المبادئ «العلمية» المتقدمة في مجال الإدارة. وقد لخّص تايلور ذلك كما يلي: «إن علم التعامل مع كتل الحديد واسع جداً إلى الدرجة التي يكون فيها من المستحيل على الرجل الأكثر تأهيلاً لهذا النوع من العمل أن يفهم مبدأ هذا العلم».[319] ومن خلال إعطاء هذه الطريقة في الإدارة اسم «علم» (على الرغم من أنها لا تعادل أكثر من شراء ساعة خاصة بالتوقيت، والتثبّت من أن الناس يعملون بجدية أكبر في ظل تحكّم أشد)، منحَ تايلور الشرعية لدور المديرين، وأصبح ذلك مبرّراً لدور أعلى يؤديه المدير، مع إبقائه في مستوى منفصل تماماً عن أولئك الذين يقومون بالعمل اليدوي. يخمّن ماثيو ستيوارت[320]: «من منظور ميتافيزيقي، يمكن للمرء أن يقول إن تايلور كان «ثنوياً»، فهناك دماغ وهناك عضلات،

---

319. ذُكر في «ماثيو ستيوارت: أسطورة الإدارة»، مجلة أطلنطيك، يونيو 2006، ص. 81.

320. Matthew Stewart: فيلسوف أمريكي، من مؤلفاته: «نسبة 9.9»، و«أسطورة الإدارة».(م)

والاثنان كما يعتقد، نادراً ما يلتقيان».[321]

سرعان ما واجهت نظرية تايلور في «الإدارة العلمية»[322] أزمة شرعية، وبدا الأمر قاسياً ومجرّداً من الإنسانية دون ضرورة تدعو لذلك. ففي ثلاثينيات القرن الماضي أدخل إلتون مايو[323] و«حركة العلاقات الإنسانية»، نهجاً جديداً في الإدارة قائماً على افتراض أن البشر ليسوا مصنوعين من الفولاذ، وأن لديهم مشاعرهم الخاصة، وكانت النقطة الأساسية في هذه الحركة هي أن المديرين الجيدين يميزون أنفسهم عن السيئين من خلال قدرتهم على تسخير مشاعر الناس وتكوين بيئات عمل أكثر كفاءة. بدأ مايو وزملاؤه الترويج لأفكارهم، وكانت نصيحتهم للمديرين: اعترفوا بقوة العمل التي لديكم وسوف تجازون أضعافاً. لقد شاركوا تايلور طموحه لاستخلاص أكبر قدر ممكن من الطاقة من العامل، لكنهم رأوا أن هناك طريقة أكثر حذقاً للوصول إلى هذه الغاية؛ من هنا وُلدت حقبة جديدة من الاستغلال تستتر خلف قناع إنساني.

منذ أيام مايو، واصلت مدارس إدارة الأعمال الاشتراك في افتراض أن العمال السعداء أكثر إنتاجية، والافتراض القائل بأن

---

321. المرجع السابق، ص81.

322. الإدارة العلمية Scientific Management : نظرية فريدريك تايلور (1856-1915) في الإدارة وتسيير العمل بهدف تحسين الإنتاجية والكفاءة الاقتصادية، وتسمى أحيانا التايلورية Taylorism. (م)

323. Elton Mayo: عالم نفس وباحث صناعي أسترالي، له مساهمات كبيرة في علم الاجتماع الصناعي في الولايات المتحدة، توفي عام 194. (م)

السعادة تؤدي إلى الإنتاجية (وليس العكس) أمر أساسي هنا. قال شون أكور[324]، على سبيل المثال، في كتابه «مزايا السعادة»: «إن انتظار أن نصبح سعداء يحدّ من قدرة عقولنا على النجاح، في حين أن تنمية العقول الإيجابية تجعلنا أكثر تحفزاً وكفاءة ومرونة وإبداعاً وإنتاجية، وهو ما يدفع الأداء إلى الارتفاع».[325] ثم يضيف أكور تفسيراً مميزاً: «هذا الاكتشاف تم تأكيده من خلال آلاف الدراسات العلمية».[326]

يرى جيرالد ليدفورد[327]، في مقال نشرته «مجلة السلوك التنظيمي»، أن القول بأن «العامل السعيد هو عامل منتج، له جذور عميقة في أيديولوجيا الإدارة».[328] مضيفاً: «ويقال عن هذا الافتراض أنه يحجب الأسس الشرعية التي تكمن في النزاع بين العمل والإدارة، للتشديد بشكل مفرط على الأسباب الاجتماعية وراء ضعف الروح المعنوية في مقابل الأسباب الاقتصادية، ولتشجيع التلاعب الإداري بالموظفين».[329] وبعبارة أخرى، فإن هذه الدراسات تعيد تقديم تلك

---

324. Shawn Achor: مؤلف وناشط أمريكي من مؤيّدي علم النفس الإيجابي.

325. شون أكور: «مزايا السعادة: سبعة مبادئ في علم النفس الإيجابي تغذي النجاح والأداء في العمل»، منشورات فيرجن بوكس، نيويورك، 2010، ص. 4.

326 . المرجع السابق، ص4.

327. Gerald E. Ledford: أستاذ في الإدارة والتنظيم بجامعة جنوب كاليفورنيا. (م)

328 . جيرالد إ. ليدفورد: «إعادة النظر في السعادة والإنتاجية»، مجلة السلوك التنظيمي، 20 (1)، 1999، ص. 26.

329. المرجع السابق، ص27.

الأيديولوجيا التي تروّج لمسؤولية الفرد التامة.

سوف نعود إلى الطبيعة الأيديولوجية في دراسات السعادة، لكن دعونا أولاً نشير إلى الحد الأكثر وضوحاً في هذه الدراسات، ألا وهو «التقرير الذاتي». إن الأشخاص الذين يجرون هذه الاختبارات يتمتعون دائماً بإمكانية الإقرار دون نزاهة، لكن يبدو أن المشكلة أعمق من ذلك. في دراسة مشهورة حول الرضا عن الحياة[330]، تمكّن فريق من الباحثين من إثبات كيف تخضع الإجابات على هذه الاستطلاعات لأقل التغيرات في الظروف المحيطة. قبل ملء نموذج الاستبانة، طُلِب من المشاركين الذهاب إلى غرفة منفصلة لتصوير بعض الأوراق، وكان الباحثون قد حشروا «سنتاً»[331] في الأوراق التي يحملها نصف عدد المشاركين. أوضحت الدراسة لاحقاً أن أولئك الذين اكتشفوا العملة «بالصدفة» أبلغوا عن مستوى أعلى بكثير من الرضا عن الحياة من النصف الآخر. إن التقرير الذاتي يثير كذلك بعض الأسئلة الوجودية الأساسية، مثل ما إذا كان لدينا الأسلوب نفسه من التعامل مع أمزجتنا وعواطفنا كما نفعل مع حساباتنا المصرفية! من النقاط الأساسية في التحليل النفسي أننا لا نمتلك علاقة شفافة مع أنفسنا، فاللاوعي يتمرأى في

330. انظر: «دانييل كاهنمان وآلن كروغر: تطورات في قياس الرفاه الذاتي»، مجلة آفاق اقتصادية، 20(1)، 2006، ص3- 24.

331. العثور على «سنت» واحد في المعتقدات الشعبية، الإنجليزية والأمريكية، علامة على التوفيق والسلام وتحسّن الأوضاع المالية. (م)

ظهورات غير متوقّعة في حياتنا، وقد كان الاكتشاف العظيم لفرويد هو أننا لا نمتلك السيطرة الكاملة على عقولنا. كتب عام 1917 قائلاً: «تشعر الأنا بالاضطراب، وهي تصطدم بحدود قوتها في موطنها الخاص، أي العقل».[332] أي إننا، بكلمات أخرى، لا نحظى بـ«تحكّم ذاتي».

عندما يتعلق الأمر بالسعادة، فإنه يصبح أكثر تعقيداً. يشير جورجيو أغامبين[333] إلى أن «الشخص السعيد لا يمكنه أن يعرف أنه كذلك، لأن موضوع السعادة ليس موضوعاً في حدّ ذاته ولا يأخذ شكل الوعي».[334] السعادة زلقة وهشة ومراوغة، وهي في حالة تفلّت دائم. إنها تفاجئنا في اللحظات العادية، ولكنها تُفلت منّا كلّما توقعناها. وكما قال باسكال بروكنر: «لا أحد على يقين من أنه سعيد حقاً؛ إن طرح السؤال يفسد الجواب بالفعل».[335]

لكن هذه الأفكار لم تثن السياسيين عن طرح السؤال، لا على أنفسهم فحسب، بل على نسبة كبيرة من السكان. أما إذا كانوا

332. سيغوند فرويد: «صعوبات في مسار التحليل النفسي»، الطبعة الكاملة من أعمال فرويد، المجلد السابع عشر، 1917- 1919، منشورات فينتاج، لندن، 2001، ص. 141.

333. Giorgio Agamben: فيلسوف إيطالي يتبنّى مفاهيم جديدة عن الحياة والسياسة الحيوية. (م)

334. جورجيو أغامبين: «تدنيسات»، منشورات زون بوكس، نيويورك، 2007، ص. 20.

335. بروكنر، نشوة دائمة، مرجع سابق، ص113.

قد أفسدوا الإجابة أم لا، فتلك مسألة أخرى. فهم، كما سنرى، قد يكونون أقل اهتماماً بالعثور على إجابة فعلية عن سؤال السعادة، ولكنهم يستخدمون هذا المصطلح لإضفاء الشرعية على شكل معين من سياساتهم.

سياسة فظّة: عندما التقى ديڤيد ومارتن

كان اللقاء بين مارتن سليغمان وباربرا إيرنرايك كارثياً، من وجهة نظرها على الأقل. لم يتفقا قط، ويمكننا أن نثق في أنهما لم يبقيا على اتصال بعد ذلك. لكن بعد مرور بعض الوقت على هذا اللقاء، اتّصل بسليغمان شخص أكثر شهرة بكثير هو رئيس الوزراء البريطاني ديفيد كاميرون. على خلاف إيرِنْرايك المزعجة، كانت نوايا كاميرون أكثر واقعية، فهو لم يكن ينوي الإدلاء بملاحظات قاسية عن معادلة السعادة، وعامل سليغمان باحترام كان يعتقد أنه يستحقه بصفته أستاذاً محترماً ورائداً في مجاله. كان كاميرون متسلّحاً بكل الأسئلة الصحيحة، وأراد أن يعرف ما إذا كان يمكن تطبيق رؤية سليغمان في علم النفس الإيجابي بنجاح على بلد بأكمله، بما يجعله يزدهر دون الحاجة إلى القيام باستشارات مكلّفة وغير ضرورية في مجال الخدمات العامة.

كان كاميرون مفتوناً بفكرة السعادة لفترة طويلة، وطرح للمرة الأولى فكرة «مؤشر السعادة» عام 2005، مباشرة بعد

توليه قيادة الحزب الحاكم. ولكنه لم يعلن عن خطته لقياس مستوى الرفاهية في بريطانيا حتى عام 2010، حيث أوضح في خطاب ألقاه في نوفمبر من ذلك العام، قائلاً: «إذا كان هدفك في السياسة هو المساعدة على جعل الناس يعيشون حياة أفضل، وهو ما أنا بصدده، وإذا كنت تعرف، سواء في داخلك أو من خلال مجموعة ضخمة من الأدلة، أن الرخاء وحده لا يمكن أن يوفر حياة أفضل، فيجب عليك إذن أن تتخذ خطوات عملية للتثبّت من أن الحكومة تركّز بشكل صحيح على نوعية حياتنا بالإضافة إلى النمو الاقتصادي، وهذا هو ما نحاول القيام به».[336]

يستند كاميرون إلى حدسه، بروح تليق بعلماء النفس الإيجابيين، مع مجموعة ضخمة من الأدلة، وهو يخفق–عن معرفة مسبقة– في تحديد كيفية ارتباطها ببعضها بعضاً، ولكن الأمر الأكثر إثارة للاهتمام هو أنه يصطنع خطأً جديداً: «إن الناس يشعرون بالقلق من أن الحديث عن الرفاهية يُظهر أن هذه الحكومة تهمّش النمو الاقتصادي بطريقة ما من حيث هو همّنا الأول»، لكنه يطمئن جمهوره: «أنا واضح تماماً في أن أكثر أولوياتنا إلحاحاً هي تفعيل الاقتصاد. نحن نحاول أن نجعل من السهل على الأشخاص بدء مشاريع أعمالهم الخاصة، ونعمل

336. كلمة رئيس الورزارء عن الرفاهية، 25 نوفمبر 2010:
https://www. gov.uk/government/speeches/pm-speech-on-wellbeing.

على خفض الضرائب عن الشركات، وندعم رواد الأعمال».

يصرّ كاميرون على أن الرفاهية وريادة الأعمال ليستا متعارضتين، وهو درس ربما تعلّمه من علم النفس الإيجابي. الرفاهية لا تنتج الهيبيين المنعزلين الذين سينتقلون إلى الغابة ويتلاشون في غشاوتهم بسبب الفطر السحري[337]. على النقيض من ذلك، سوف تنتج الرفاهية أشخاصاً أكثر مسؤولية يعملون بدأب، وفي جميع المجالات، ونادراً ما يحتاجون إلى رعاية طبية، لأن الموقف الإيجابي، كما سنرى، هو ما يُعتَقد أنه العلاج الناجع.

كان توقيت مبادرة كاميرون ملحوظاً، فالطلاب آنذاك كانوا قد خرجوا لتوهم إلى الشوارع احتجاجاً على الرسوم الدراسية، وكانت النقابات تعمل على حشد الدعم لاتخاذ إجراءات ضد التخفيضات المخطّط لها في الإنفاق الحكومي، كما إن الآفاق الاقتصادية بدت قاتمة في أعقاب الأزمة المالية التي مرّت بها بريطانيا. ومع تفاعل هذه الأحداث كان الشروع في إجراء استفتاء شعبي حول السعادة على مستوى الدولة في خضم الركود الاقتصادي المتوقع أن يضرّ بالناس العاديين أمراً يبدو غريباً، على أقل تقدير.

---

337. الفطر السحري Magic mushrooms: نوع من الفطر يحتوي على مخدر يجعل متناوله يتخيل رؤية أشياء غير حقيقية. وتعني الكلمة في لهجة الشارع شخصاً غبياً أو أحمق. (م)

مع كل ذلك، كان كاميرون يرى الأمور على نحو مختلف، فهو لم يفكر في الرفاهية على أنها شيء ما تنتهجه دولة تتسم بالرخاء. لقد افترض أنه إذا كانت هناك «أشياء» تجعل الرفاهية تقيّد السعادة، لأنها تدفع الناس إلى الكسل وتمنعهم من الازدهار، فإن هذه الأشياء عرضية وغير مهمة. إذا نظرتَ إلى الرسالة الإنجيلية في التفكير الإيجابي، فإنها تقول بأن الركود والتقشف، وجميع أشكال الظروف الخارجية تقريباً، لهما تأثير ضئيل على ما إذا كان الناس يعتبرون أنفسهم سعداء أم لا، وهذا موضوع متكرّر في «دراسات السعادة»، وكان قد بدأ منذ أوائل سبعينيات القرن العشرين.

في دراسة معروفة جيداً عام 1978، أراد فريق من علماء النفس فهم الطبيعة النسبية للسعادة.[338] واستخدموا مجموعتين، تتألف الأولى من الفائزين باليانصيب الذين حصلوا على جوائز كبرى تتراوح بين 50000 و1000000 دولار. أما المجموعة الأخرى فكانت من ضحايا حوادث خطيرة أصيبوا بالشلل (بعضهم من الخصر إلى أسفل، والبعض الآخر من العنق). وعلى سبيل الإحالة القياسية، أضافوا مجموعة مرجعيّة من الأشخاص «العاديين» الذين لم يربحوا ثروة ولم يصابوا بالشلل. وعندما جمع الباحثون النتائج، وجدوا أن الفائزين باليانصيب لم

338. فيليب بريكمان ودان كوتس وروني جانوف بولمان: «بين الفائزين باليانصيب وضحايا الحوادث: هل السعادة نسبية؟»، مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، 36 (8)، 1978، ص 917–27.

يكونوا أكثر سعادة من المجموعة المرجعية. فهم في الواقع، كانوا قد أصبحوا أقل تمتّعاً بأنشطتهم اليومية، مقارنةً بالمجموعة التي أصيبت بالشلل حديثاً، كما كان لدى الفائزين باليانصيب نظرة أكثر تشاؤماً بشأن المستقبل. ومن هذا، توصل الباحثون إلى استنتاج مفاده أن «المكفوفين والمتخلفين والمشوهين ليسوا أقل سعادة من الآخرين».[339]

لم تكن قيمة «التقرير الذاتي» العلمية مصدر قلق بالنسبة إلى كاميرون، فاستطلاع السعادة الذي أطلقه عام 2011 استخدم نموذجاً قياسياً، مبسطاً بعض الشيء، لكنه مشابه عموماً لتلك الاستطلاعات المستخدمة في الدراسات السابقة، ويتألف استطلاع السعادة الذي أجراه كاميرون من أربعة أسئلة، على النحو التالي: (1) «بوجه عام، ما مدى رضائك عن حياتك في الوقت الحاضر؟»، (2) «بوجه عام، إلى أي مدى تشعر عموماً بأن الأشياء التي تفعلها في حياتك جديرة بالاهتمام؟»، (3) «بوجه عام، ما مدى السعادة التي شعرت بها أمس؟»، (4) «بوجه عام، ما مدى القلق الذي شعرت به أمس؟».[340]

قد يشك المرء في أن السؤالين الأخيرين عن حاله في اليوم

---

339. المرجع السابق، ص925.

340. الرفاه الشخصي في المملكة المتحدة، 2011- 2012 و 2012- 2013:
http://www.ons.gov.uk/ons/rel/wellbeing/measuring-national-well-being/personal-well-being-in-the-uk–2012-13/sty-personal-well-being-in-the-uk.html./

السابق، ولكنهما موضوعان عمداً لمنع بعض الباحثين الساخرين من العبث بنتائج مثل هذه الاستطلاعات والتشكيك في سياقاتها. ومع ذلك، فإن النتائج لم تسفر عن شيء فعلاً، حيث أجاب حوالي 60 إلى 80 في المائة بأنهم راضون نسبياً عن أوضاعهم كما هي، وبلغ متوسط الرضا عن الحياة 7.4، بينما انتهز النقاد الفرصة للإدلاء ببعض الملاحظات الساخرة حول كون الدراسة مضيعة للوقت والمال، قائلين إن الاستطلاع كان «بياناً عن النزيف[341] الواضح».[342]

السؤال الأكثر أهمية ليس ما إذا كان هذا الاستطلاع قد قدّم وصفاً دقيقاً لرفاهية المجتمع البريطاني، أو أنه أخفق في إنتاج أي شيء على الإطلاق. السؤال هو: لماذا يهتم كاميرون ببدء دراسة السعادة أساساً؟ وبشكل أكثر تحديداً، لماذا أراد إجراء الدراسة في الوقت نفسه الذي كان ينفّذ فيه إجراءات تقشّف جديدة؟ والأكثر من ذلك، لماذا طلب النصيحة من مارتن سليغمان الذي تتمثل رسالته في أن السعادة لا تتعلق بما يحيط بك من ظروف بقدر ما تتعلق بما تفعله أنت بتلك الظروف؟

إحدى القراءات التي اهتمت بمبادرة كاميرون للسعادة رأت

341. يشير النزيف في لغة الصحافة الاقتصادية إلى تباطؤ وتيرة النمو شيئاً فشيئاً. (م)

342 . تقرير عن الرفاهية يكشف تقييمات السعادة في المملكة المتحدة، بي بي سي، 24 يوليو 2012.

http://www.bbc.co.uk/news/uk-politics-18966729.

أنه أراد صرف الانتباه بعيداً عن المناقشات الاجتماعية السياسية الواقعية، فبدء استطلاع عن السعادة مثل هذا إنما يؤدي إلى إبعاد التركيز عن المسائل السياسية الملحّة، مثل قيام الدولة بدعم الخدمات العامة وتقديمها. لكن هذه القراءة أخطأت التقدير أيضاً، فما يبدو على المحك هنا هو إعادة صياغة شاملة لمسألة الحكم. إن السعادة ليست تعويضاً رخيصاً عن دولة الرفاهية الضعيفة، بل يُنظَر إليها على أنها موقف قوي يمكن أن يساعد الناس على تغيير أوضاعهم. ووفقاً لهذا المنطق، لن يكون تخفيض المساعدات الضمانية عقاباً ولكنه طريقة لجعل الناس أكثر نشاطاً. إنها سياسة تهدف إلى تحويل الكتل السلبية ذات الوزن الزائد التي تجلس على الأريكة وتشاهد التلفاز في النهار إلى أشخاص يهتمون بالإصلاح ويتمتعون بروح الريادة، ويعملون في مختلف المجالات بنشاط ومرونة.

بهذا المعنى، فإن النظير الحقيقي للحكومة النيوليبرالية التي تروّج للسعادة ليس مارتن سليغمان فعلاً بقدر ما هي أيقونة المساعدة الذاتية الأسترالية روندا بيرن[343]. بعد استطلاع السعادة الأول، بدأت الصحف البريطانية نشرَ مقالات تشدّد على أن مؤشر كاميرون للسعادة قد أخفق في قياس النمط الصحيح من السعادة، واتضح كذلك أن النقد لم يوجّه من قبل المعارضة، بل كان صادراً من الداخل، أو بكلمات مقال نشرته

343. Rhonda Byrne: كاتبة ومنتجة تلفزيونية أسترالية. (م)

صحيفة الغارديان: «خبير *التفاؤل الأمريكي* الذي ألهم رئيس الوزراء صار يخشى من أنه أخطأ فهم كل شيء».[344] لقد كان مارتن سليغمان هو الذي نأى بنفسه عن مؤشر كاميرون للسعادة، ما أثار الشكوك حول جدوى تلك الاستطلاعات. ويبدو أن سليغمان كان قد غيّر بعض أفكاره، حيث بدأ يشكّ في ما إذا كانت السعادة كلمة يجب أن يتحدث عنها المرء أصلاً. يقول في مقال له: «كانت «كلمة» السعادة تزعجني دائماً، ويرجع ذلك جزئياً إلى أنها كانت غير عملية من الناحية العلمية، وتعني الكثير من الأشياء المختلفة بالنسبة إلى مختلف الأشخاص، ولأنها ذاتيةٌ أيضاً».[345]

لم تُبدِ روندا بيرن في غضون ذلك أي علامات على تغيير موقفها، ونراها في كتابها الأكثر مبيعاً بعنوان «السّر» (وقد صدر أول مرّة على شكل قرص دي في دي) وهي تقدّم تكملة أيديولوجية مثالية للنيوليبرالية. ومثلما هو الحال مع علم النفس الإيجابي، فإن هذا السر يعتمد على العلم، وقانون الجاذبية العلمية (إذا كنت تشك في جدية هذا العمل العلمية، فتذكر أن بيرن أشارت إلى الفيزياء الكمومية). كما في العديد من الكتابات الأخرى من هذا النوع، تتمتع بيرن بالشعور المناسب بأهمية الذات، وتصف كيف اكتشفت «السر» الذي عثر عليه أشخاص

---

344. تريسي ماكفي: ديفيد كاميرون يقيس «النوع الخاطئ من السعادة»، الغارديان، 10 أبريل 2011.

345 . المرجع السابق.

مهمّون آخرون قبلها، ومن بين هؤلاء الأوائل «أفلاطون، وشيكسبير، ونيوتن، وهوغو، وبيتهوفن، ولينكولن، وإيمرسون، وإديسون، وآينشتاين».[346] نحن هنا محاطون بأفضل الرفاق، ويمكننا بالمثل اكتشاف السر فنصبح ناجحين، أو كما تقول بيرن نفسها: «السر يمكنه أن يمنحك كل ما تريد».[347]

سوف يجلب «السر» السعادة والصحة الجيدة والثروة غير العادية، وأي شيء آخر قد ترغب فيه. فما هو هذا السر؟ إنه يكمن في أن الأفكار قوية، وأنك تستطيع استخدام أفكارك لخلق الأشياء الجيدة التي تريدها. إحدى طرائق التفكير في ذلك، مجازياً، هي أن تتخيّل أننا مثل المغناطيس، و«أنك أقوى مغناطيس في الكون! وتنطوي على قوة مغناطيسية في داخلك أقوى من أي شيء في هذا العالم، وهذه القوة المغناطيسية التي لا يُسبَر غورها تصدر عن أفكارك».[348] ولكونك مغناطيساً، فأنت تجذب ما تريد، وتوّلد النجاح باستخدام قوة عقلك.

من الصعب التعامل مع هذا الكتاب بأي نوع من الجدية. وقد كتبت عنه كاثرين بينيت[349] في صحيفة الغارديان، تقول:

---

346 . روندا بيرن: «السر»، منشورات أتريا، نيويورك، 2006، صix.

347 . المرجع السابق، صix.

348. المرجع السابق، ص7.

349. Catherine Bennett: صحفية إنجليزية تعنى بالقضايا السياسية والثقافية. (م)

«يمكن للأحمق فقط أن يأخذ كتاب «السر» على محمل الجد». ثمة شخص واحد تقول إنَّه كان يصدّق ذلك هو ديفيد كاميرون، فهو يركّز على الأحلام والنتائج الإيجابية، وليس على الأشياء المحبطة. تقول بينيت: «لاحظ كيف يشدّد كاميرون بوصفه من ممارسي «السر» على الأشياء التي يريدها فقط، السعادة مثلاً».[350]

كان الإنجاز الأهم لكتاب «السر» هو قدرته على الدفاع عن عدم المساواة. ففي حين أن نسبة 99 في المائة صارت شعاراً عالمياً يشير إلى سكان العالم الذين يتساءلون عن تركيز الثروة، تقدّم مؤلفة «السر» وجهة نظر بديلة: «لماذا تعتقد أن 1 في المائة من السكان يكسبون حوالي 96 في المائة من جميع الأموال المكتسبة؟»، ثم تتصوّر سؤالاً موجّهاً إلى بوب بروكتور[351] تكون إجابته: «الأشخاص الذين حقّقوا الثروة استخدموا «السر»، سواء بوعي أو بدون وعي. إنهم يفكّرون في الوفرة والثروة، ولا يسمحون لأي أفكار مناقضة بأن تترسخ في أذهانهم».[352]

ليست هذه الرؤية وهمية فقط، بل هي فظّة أيضاً؛ ما تقوله هو

---

350 . كاثرين بينيت: «الأحمق وحده يمكن أن يأخذ كتاب «السر» على محمل الجد. ومع ذلك فإن كاميرون يقتدي به حرفياً»، الغارديان، 26 أبريل 2007.

351. Bob Proctor: مؤلف ومحاضر كندي يتركّز عمله على المساعدة الذاتية. له كتاب: «وُلدنا أغنياء».(م)

352 . بيرن، مرجع سابق، ص6.

أننا نتسبّب في مصائرنا بأنفسنا، وكما قالت إرِنْرايك: «إن الوجه الآخر من الإيجابية يكمن في الإصرار الشديد على المسؤولية الشخصية».(353) هذا يتضمّن أن جميع العوائق التي قد يواجهها المرء ليست نتاجاً لسلسلة معقّدة من الظروف، بل تعود في النهاية إلى ما يفعله الشخص نفسه. إن فقدان الوظيفة مثلاً ليس ناتجاً عن تدهور الأوضاع الاقتصادية، بل هو نتاج موقف الفرد، أو إن التعافي من سرطان الثدي لا يقتصر فقط على تلقي العلاج المتخصص، بل يتعلق بقوة إرادتك وما إذا كنت قد ركّزت ذهنياً على الشفاء، أو كما تدّعي بيرن: «المرض لا يمكن أن يوجد في الجسم الذي لديه أفكار متناغمة»! ماذا عن الكوارث الطبيعية؟ عند طرح هذا السؤال بعد كارثة تسونامي عام 2004، قالت بيرن: «وفقاً لقانون الجاذبية، لابد أن الضحايا كانوا على ذبذبة الحدث نفسه»!(354)

إن ما يجعل بيرن وثيقة الصلة بتحليلنا للأخلاقيات الحيوية هو أنها تعبّر، بشكل متطرف، عن شعور سائد، ليس في مدارات حركة العصر الجديد فحسب، ولكن في السياسة كذلك. فإصرار بيرن على الفرد ومسؤوليته الشخصية هو النتيجة

---

353. إرِنْرايك، مرجع سابق، ص8.

354. ذُكرت ذلك فيكتوريا مور في تقرير بعنوان: «لقد أصبح أسرع كتب المساعدة الذاتية مبيعاً على الإطلاق، ولكن هل ضرر كتاب السر أكثر من نفعه؟»، الديلي ميل، 26 أبريل 2007. جزء من هذا الاقتباس موجود في كتاب إيرنرايك «ابتسم أو مُت»، ص. 205.

الطبيعية المثالية لسياسة تهدف إلى إضفاء الشرعية على الظلم والفقر والانقسام الطبقي، حيث لا يتم التمييز ضد الفقراء لأسباب بنيوية، بل لإنهم –ببساطة– يفتقرون إلى قوة التفكير اللازمة.

في غضون ذلك، نشعر بالارتياح لأن اتساع الفجوات في المجتمع ليس بالضرورة أمراً سيئاً طالما أن الدراسات قد كشفت عن أن الفقراء من المرجح أن يكونوا سعداء مثل أولئك الذين هم أفضل حالاً! إن معنى السعادة هنا لا يزال غير واضح، وكما سنرى فإنه ليس شيئاً مستقراً فعلياً بحيث نستطيع الاتفاق عليه بسهولة.

من هو السعيد؟

كيف نعرف أننا سعداء؟ هل يمكننا اكتشاف ذلك؟ الاعتبارات الأكاديمية تقول لا. في الواقع، إذا لم تُحدِث ظروفنا أي فرق (إذا لم أكن أشعر بالسعادة بعد الفوز في اليانصيب بمليون دولار أكثر مما أشعر بها إذا أُصبتُ في حادث سيارة!)، فكيف يمكننا التفكير بصراحة في السعادة بوصفها شيئاً إما أن يكون لديك أو لا يكون؟ كيف نطبّق هذا المقياس؟

بينما يواصل السياسيون والباحثون البحث بلا كلل عن مفاهيم السعادة ومقاييسها الجديدة (متناسين أن القديس أوغسطين ذكر عام 400م تقريباً، 289 اعتباراً نظرياً مختلفاً

للسعادة)[355]، يبدو أننا نتجنب هذا السؤال في حديثنا اليومي، فمن غير المحتمل أن يسألك أحدهم: «ما مدى سعادتك اليوم؟»، ذلك أن السؤال الأكثر قبولاً، والذي نميل إلى طرحه بدلاً من ذلك، هو: «كيف الحال؟». هذا القول الذي يبدو بريئاً أثار من الشك ما يستحقّه، وقد عمد باسكال بروكنر إلى إخضاع هذه العبارة لتأمل فلسفي مفصّل، يقول: «كيف الحال؟ هو أكثر الأسئلة عقماً وعمقاً».[356] فهو من ناحية أولى، لا يقول أي شيء حقاً، إنه سؤالٌ كاسحٌ بصورة مزعجة، ومبهمٌ على نحو استثنائي، فهو يشير إلى أنك قد ترغب في تقديم وصف واسع لكيفية سير الأمور ومعرفة الحال: كيف سيكون الطقس مثلاً، أو ما إذا كنت قد حصلت على الوظيفة التي تقدمت لها مؤخراً أم لا؟ أنت تقوم هنا بمراكمة سلسلة من الموضوعات، ظاناً أن ذلك يرتبط على نحو ما برفاهيتك العامة. لكن هذا السؤال، من ناحية أخرى، يحشرك في زاوية ضيقة، فمن المتوقع أن تقدّم سرداً أخلاقياً شاملاً عن نفسك. يشير بروكنر إلى أن السؤال «طريقة للإيحاء بشيء ما: نريد إجبار الشخص الذي نسأله على تحديد موقعه، نريد تحجيره، وإخضاعه لفحص مفصّل».[357] إن الطبيعة غير البريئة في هذا السؤال هي أنه يجبرك على تجميع كل المعلومات المتاحة عنك وعن ظروفك، وأن تشكّل بسرعة

355 . بروكنر، نشوة دائمة، مرجع سابق، ص3.

356 . المرجع السابق، ص19.

357 . المرجع السابق، ص18.

صورة متماسكة تُرضي مَن يسألك. لن يكون لتلك الصورة علاقة بك، بالطبع، وبغض النظر عن رأي محادثك في ما تخبره به، فقد يُسرُّ بذلك، من يدري؟ إلا أنك غالباً ما تنهار تحت وطأة كلمات السؤال.

ما أخفق بروكنر في التقاطه بطريقة صحيحة، بالرغم من تحليله الممتاز، هو التوتر المستحكم بين الموضوعين الموجودين هنا (المرء وحاله)، وهو ما استخلصته إلينكا زوبنستش في تحليل رائع آخر للكلمات نفسها، حيث كتبت عن سؤال «كيف الحال»: «تكمن عظمة هذه الصيغة في حقيقة أن الإجابة المعتادة (بخير، شكراً لك) تترك غموض السؤال تاماً حقاً، وللتثبّت من هذا، يكفي تغيير النبرة قليلاً والتشديد على كلمة «الحال» في عبارة «كيف الحال». ما يدور في ذهني هو أن الإجابة الكاملة على السؤال: كيف الحال؟ قد تكون شيئاً مثل: على ما يرام، لكنني... حسناً، تلك مسألة أخرى، أنا متعب، مكتئب، ظهري يؤلمني... إلخ».[358]

لكن حتى تأكيد الجزء الأول من الإجابة، أي جعل الأمور تسير «على ما يرام»، يبدو عملاً طموحاً وصعباً. وهذا موضوع واحد من كُتب بيير بورديو الأكثر روعة، وفيه يتابع عدداً من الأشخاص، معظمهم من الأزواج الذين ينتمون إلى الطبقة الوسطى، وهم يخطّطون لما قد نسميه مشروع «الحال». وتتضمّن

358 . زوبنستش، الغريب في داخلنا، مرجع سابق، ص63.

هذه المشاريع العثور على منزل مثالي، في مكان مناسب من الضاحية، مع حديقة للأطفال يلعبون فيها، وموقف خاص بالسيارات حيث يمكنهم غسل سياراتهم وتلميعها. لكن، ولأن هذه المشاريع هي غالباً أكبر من قدراتهم، كما يشير بورديو، فإنهم «يقيّدون أنفسهم بعقبات مستحيلة، دون أن يكون أمامهم خيار سوى التعامل مع تبعات قراراتهم».[359] لذا فهم يجلسون بعد ذلك، معزولين في منازلهم، بعيداً عن المدينة، ويقضون أيامهم في التنقل، ذهاباً وإياباً، إلى أعمالهم، وقيادة سياراتهم في ازدحام مروري كثيف. صار محكوماً عليهم بالتأرجح طوال الوقت بين المدارس والأنشطة الرياضية وإيصال الأطفال، سواء كانوا أطفالهم أو أطفال الآخرين. من المغري أن يضع المرء نفسه في مثل هذا الموقف، بينما يقود سيارته إلى المرآب، وهو يتوق إلى تلك اللحظة من الصمت التام التي سيستمتع بها قريباً أمام التلفاز، بعد أن ينام الأطفال أخيراً. هذه هي «أسس المعاناة البرجوازية الصغيرة»، كما يسميها بورديو.

هذا جانب واحد من جوانب الواجب الذي تؤديه لكي تكون سعيداً. يجب أن تحاول جعل حياتك «تبدو» سعيدة، سواء بشراء منزل أو بالزواج أو القيام بغير ذلك من بعض مشاريع الحياة الكبرى. تطلق لورين برلنت على هذه المشاريع

359 . بيير بورديو: «بنى الاقتصاد الاجتماعية»، منشورات بوليتي، كامبريدج، 2005، ص. 185.

اسم «تخيّلات الحياة الطيبة»[360] التي تغذي أحلام الطبقة الوسطى التقليدية وقد أصبحت مع الوقت غير ممكنة، أو غير قابلة للتحقّق بالنسبة إلى البرجوازية اليوم، ولكنها تظل متفائلة، بغض النظر عن أن هذا الموقف المعرفي يقوم على افتراضات وهمية حول الجدارة وإمكانية الحراك الاجتماعي التصاعدي.

يمكن أن يكون الإخفاق في إرضاء «الحال» الذي أشرنا إليه، تجربةً مؤلمة. فالديون تتراكم، وأنت قد استُغنِي عنك في العمل، ولم يعد بإمكانك سداد رهنك العقاري. عندما يذهب «الحال» إلى الجحيم، عليك البحث عن مشاريع بديلة، أو ما يمكن أن نسميه «مشروع الذات». إن ما يتبقى الآن، وسط مقبرة محبطة تبتلع «تخيلات الحياة الطيبة»، هو نبذ العالم الخارجي والتركيز بشكل مكثف على الذات، ذاتك أنت. سوف يتم بالتأكيد، توظيف هذا المنعطف الداخلي أيضاً من قبل أولئك الذين نجحوا بشكل معتدل في مشاريع «الحال» التي أقدموا عليها، ويمكن أن يكون تركيزك على ذاتك تجربة ممتعة، حيث يتوقف رعب الحياة المستمر مؤقتاً. وفي هذه الأثناء نستمع إلى ذواتنا، إلى الأجساد التي تحملها، ونرفع همهماتنا النابضة لملامسة شكل من أشكال الحقيقة: الغاية من الحياة.

هذا توتر قديم بين الصورة الذاتية والمعايير والقيم السائدة

---

360 . لورين برلنت: «التفاؤل القاسي»، منشورات مطبعة جامعة ديوك، نورث كارولاينا، 2011.

اليوم. لنأخذ اليونان القديمة مثلاً، أو بالأحرى أرسطو ورؤيته للسعادة، وما كان يسميه هو والآخرون في ذلك الوقت «يودايمونيا» وهو المعادل اليوناني القديم للسعادة. ومع ذلك، لا يوجد الكثير من القواسم المشتركة بينه وبين «ديباك شوبرا». لم تكن الحياة الفاضلة بالنسبة إلى أرسطو، شيئاً يمكن أن تتعثَّر به أو تخلقه بالاستلقاء على الشاطئ والاستماع إلى الموسيقى العاطفية. اليودايمونيا عبارة عن «حياة فاضلة»، ونسخة من السعادة المشحونة بمعنًى سياسي. لم تكن الحياة الفاضلة بالنسبة إلى اليونانيين مسألة منعزلة، تعيش فيها الذات الفردية منفصلةً عن الآخرين، ولم تكن تتعلق في المقام الأول بالملذات الحسية أو ما قد يهمس به الجسد لنا. العيش والتصرّف الجيدان شرطان أساسيان لحياة سعيدة، فمن خلال أفعالك الفاضلة تستطيع خلق حياة فاضلة.

لكن هذا لم يكن مأثرة كبرى على كل حال، إذ على الإنسان السعيد، بالنسبة إلى أرسطو، أن يكرّس نفسه لحياة الفضيلة بكل إخلاص، بالتوافق مع أسمى ملكات الإنسان. وكان يرى أن مثل هذه الحياة يجب أن تكون متوازنة، فالرغبات مثلاً، لا يجب التعبير عنها إلا بطريقة معتدلة ملطَّفة، والجرأة والشجاعة ضروريتان للغاية، ولكن يجب ألا يتم إظهارهما على نحو يجعلهما تبدوان على جانب آخر صلفاً وأَثَرَةً.

ثمة شيء زُهْديّ وأرستقراطي يعتمل هنا: عليك أن تنبذ

ميولك الآنيّة وتقمع رغباتك. الذين يخفقون في مقاومة مثل هذه الإغراءات، ويسقطون في عالم الملذات الآنية، يظلّون في حالة «حيوانات المرعى»، كما وصف أرسطو بازدراء أولئك الأشخاص «الآخرين». والأكثر من ذلك، لكي تحوّل نفسك إلى شخص ذي فضيلة عظيمة، يجب عليك أن تُمضي كل وقتك محاولاً ذلك، دون غش، ودون عجلة. ولهذا... لا تثق أبداً في كتب من قبيل «السعادة الآن».[361]

إن السعادة، بحسب أرسطو، تناغمٌ بين الأفعال الفاضلة التي يقدم عليها المرء وبين القيم التي أنزلتها الآلهة إلى المجتمع البشري. الحياة الفاضلة هي حياة الآلهة؛ لذا، اتّبع تعاليم الآلهة، انظر إليها وتعلّم. ولكن مهما فعلت، لا تظنّن أبداً أنك في مقامها. أنت في حاجة -مثلما هو الحال في العالم الهرمي لعصابات المخدرات- إلى احترام الحدود والتعامل بخفّة، فتجنَّب الغطرسة إذن، أو توقَّع مصيراً مشؤوماً.

إذا كان أرسطو هو الفيلسوف الذي نستطيع ربطه بـ«مشروع الحال»، فإن جان جاك روسو هو الذي يتعيّن علينا ربطه بـ«مشروع الذات». من المؤكّد أن هذا الارتباط مؤسف إلى حد ما، روسو لم يكن بإمكانه أن يتنبأ بما بعد الحياة في ما يتصل بأفكاره، وقد يظن المرء أنه لو كان يعلم أن الكثير من أفكاره سوف يختطفها من يسمّون «معلمو المساعدة الذاتية»، فإنه لن

361. كتاب من تأليف روبرت هولدن. (م)

يكون سعيداً على الإطلاق. وقد كتب تيري إيغلتون[362] بهذا الصدد، في مقال حديث، أن روسو بوصفه سلفاً لماركس، سوف يشعر بالفزع من «الانكماش الشديد في المجال العام»[363] فضلاً عن الاحتفاء الأعمى بالنرجسية الفردية.

بالإضافة إلى ذلك، كانت رؤية روسو للسعادة منفصلة بشكل واضح عن أرسطو. ففي «أحلام مشّاء منفرد»، يصف السعادة بأنها مكان هادئ للراحة: «دون الحاجة إلى تذكّر الماضي أو الوصول إلى المستقبل، فالوقت لا يعني شيئاً، في حين يستمر الحاضر إلى أجل غير مسمّى، ولكن هذا الزمن يمضي دون أن يلاحظه أحد، دون علامة على مرور الوقت، ودون شعور آخر بالحرمان أو المتعة، أو الألم أو اللذة، أو الرغبة أو الخوف؛ لا شيء سوى الشعور البسيط بالوجود، وهو شعور يملأ روحنا بالكامل، وطالما استمرت هذه الحالة، فإننا نستطيع أن نسمّي أنفسنا سعداء»[364].

بخلاف أرسطو، لا تبدي رؤية السعادة هذه أي اهتمام بالفضائل أو الأفعال، بل على النقيض من ذلك، يتجاهل هذا الوصف الأفعال تماماً. إن روسو يرى السعادة حالةً من

362. Terry Eagleton: مفكّر وناقد ومنظّر أدبي إنجليزي، أستاذ الأدب الإنجليزي بجامعة لانكستر. (م)

363. تيري إيغلتون: «ماذا سيفعل روسو في عصرنا الأناني؟»، الغارديان، 27 يونيو 2012.

364. بالاقتباس عن سيمون كريتشلي في «سعيد مثل الرّب»، نيويورك تايمز، 25 مايو 2009.

الوجود، حيث وجود الذات يمتصّه الحاضر، وهو يصف لحظات من الاستلقاء على قاع قارب يتهادى بلا هدف على مياه البحيرة.

بقدر ما تبدو هذه الصورة ممتعةً، فإنها تقودنا إلى مشكلة فلسفية تقليدية تتعلق بالسعادة، كان قد لاحظها روبرت نوزيك.[(365)/(366)] يمكنك أن تستدعي ذلك من فيلم «ماتريكس»، وتبدو المشكلة على النحو التالي: تخيّل أن آلةً يمكنها إنتاج أي تجربة ترغب فيها بشدة، وتخيّل أنك سمحت لنفسك بإجراء عملية جراحية من قبل بعض أطباء علم النفس العصبي التجريبيين الذين يمكنهم تحفيز عقلك ومنحك إمكانية تجربة كل تلك الأشياء التي تولّد لديك إحساساً بحياتك وهدفاً لها (مثل: اللقاء بالأصدقاء أو الحب أو قراءة كتاب، وهكذا). المشكلة الوحيدة هي أنك لا تفعل هذه الأشياء حقاً، فأنت تطفو في حوض يكون فيه جسمك ودماغك موصولين بأقطاب كهربائية. فهل ستبقى على اتصال بهذه الآلة؟ أو بإعادة السؤال المطروح على «نيو» في «ماتريكس»: هل ستأخذ الحبة الزرقاء أم الحبة الحمراء؟

إن ما يحدّد علاقتنا الحالية بالسعادة هو أننا نريد متابعة

---

365. Robert Nozick: فيلسوف أمريكي، رئيس الجمعية الفلسفية الأمريكية (ت. 2022). (م)

366. روبرت نوزيك: «الفوضوية والدولة واليوتوبيا»، منشورات بيسك بوكس، نيويورك، 1974، ص42.

مشروعيّ السعادة معاً (مشروع الحال ومشروع الذات)، فبينما أصبحت السعادة موضوعاً للتعبير عن ذاتنا الحقيقية، وإظهار سماتنا الإيجابية، يمكننا أيضاً ملاحظة ظهور أشكال جديدة من خيالات الهروب التي تعيد، بطرائق مختلفة، إنتاج رحلة روسو بالقارب دون هدف، أو الاختفاء في مستودع الماتريكس الضخم، أو ابتلاع الحبة الزرقاء. لتثمين هذه الرغبة بما تستحق، نحتاج إلى الاهتمام بظهور شيء جديد، وهو ليس حاجتنا إلى أن نكون سعداء فحسب، بل رغبتنا في الاستمتاع بكل منعطف من منعطفات حياتنا، وجعل كل حالةٍ لحظةً ممكنةً للتمتّع بها. وكما سنرى، فإن هذه هي الحالة التي ترفع فيها الأنا العليا رأسها القبيح مرة أخرى.

سعادة مفرطة

إن الإصرار على اقتفاء أثر السعادة يمثّل إزاحةً غريبة. إذا كان المجتمع مؤسساً تقليدياً على مبدأ الحظر، حيث يجب على المرء كبح جماح نفسه وقمع رغباته من أجل التوافق (أو تجنّب التعرض للقتل)، فإننا نكون بذلك قد دخلنا في عصر لا يُسمح فيه لنا بالتعبير عن رغباتنا فحسب، بل نكون ملزمين أخلاقياً بذلك، أو بعبارة بروكنر: «إن ما يقتضيه هدف السعادة العلماني هو أنه يجب تحقيقه دون تأخير».[367] انْسَ زمناً سابقاً كان فيه

367. بروكنر، نشوة دائمة، مرجع سابق، ص34.

الإرضاء يأتي متأخراً، عندما لم يكن بإمكانك التعبير عن نفسك إلا بعد ساعات العمل، واسمحْ لنفسك ببعض الأشياء الإضافية. يمكننا الآن، بل يجب، أن نكون سعداء على مدار الساعة (24 ساعة/ 7 أيام).مكتبة سُر مَن قرأ

لما كانت محاولاتنا لمقاربة السعادة قد صارت أكثر تطرفاً، أصبحت القيود الآن ملموسةً على نحو مؤلم، مثلما هو الحال مع قصة أندرِوْ بارك الذي ظنّ أنه من الجيد الاحتفال بعيد الميلاد كل يوم، مع شجرة عيد ميلاد مزيَّنةً وهدايا جديدة تنتظره كل صباح. لكن الحفل لم يحقق له السعادة التي كان من المفترض أن يحصل عليها،[368] كما لم يتحوّل ذلك الإصرار القهري إلى اكتشاف جديد. كل ما حدث هو ما يلي: الشيء نفسه، وقد أصبح متكرراً ورتيباً ومرهقاً.

هذا الوضع من التكرار الدائم هو موضوع فيلم «العار»، حيث يظل مايكل فاسبندر[369] الذي يلعب دور الشخصية الرئيسية (براندون)، صامتاً طوال الفيلم، مع استثناءات قليلة، ونرى شفتيه اللتين كلما تحركتا تقولان أقلّ من لا شيء! لقد رتّب حياته وفقاً لمبدأ أقصى قدر من المتعة: الاستمناء، والجنس، والكوكايين. لديه عملٌ لا معنى له (مع فترات استراحة تتيح له

368. هذا المثال منقول عن المرجع السابق، ص115.

369. Michael Fassbender: ممثل إيرلندي، من الأعمال التي شارك فيها: «بروميثيوس»، و«عصبة الأخوة». (م)

المزيد من الاستمناء)، ثم العودة ثانيةً إلى شقته الكئيبة باهظة الثمن. يجسّد أحد المشاهد تحديداً هذا الإحساس بالعدمية السلبية: فبعد يوم آخر لا جدوى منه في المكتب، يعود براندون إلى المنزل، ويستمع إلى باخ في «تنويعات غولدبرغ»[370]، ويأخذ زجاجة بيرة وعلبة من بقايا الطعام الآسيوي، ثم يجلس في المطبخ، ويفتح جهاز الكمبيوتر المحمول ليشاهد بعض المواد الإباحية. هذه دون أدنى شك وجبة تليق بـ«رجل الآن».

ظاهرياً، يصف فيلم «العار» مدمناً على الجنس في منتصف العمر، مقيّداً بنمط من السلوك يدمّر الذات. إنه مكتئب، لكنه ليس مكتئباً بالمعنى التقليدي. ربما اعتقدنا أن مشكلته هي أنه غير قادر على الحصول على المتعة، لكن العكس هو الصحيح؛ إنه غير قادر على فعل أي شيء آخر غير السعي وراء المتعة.

وصف مارك فيشر[371] هذه الحالة بأنها «التذاذ اكتئابي»،[372] وهي ليست من قبيل فَقْد التلذّذ التي نربطها عادةً بالاكتئاب، بل هي اكتئاب ناتج عن النزوع إلى تلذّذ متصلّب. إنها حالة لا يوجد شيء فيها بمعزل عن السعي المتكرّر للحصول على اللذة، حيث يدرك المرء تماماً أن هناك شيئاً أساسياً مفقوداً، ولكنه غير

370. تنويعات غولدبرغ Goldberg Variations: قطعة موسيقية ألفها يوهان باخ عام 1741. (م)

371. Mark Fisher: كاتب وناقد موسيقي ومنظّر سياسي إنجليزي، وأستاذ بجامعة لندن. (م)

372 . مارك فيشر: «الواقعية الرأسمالية: ألا يوجد بديل؟»، منشورات زيرو، لندن، 2009.

قادر على صرف النظر عن ذلك بسبب اندفاعه المستمر، وينتج عن هذا إحساس كارثي بالسأم.

لقد أوضح ستيف ماكوين في لقاء معه أنه كان مهتماً بصنع فيلم عن «الآن»، وكيف أن توفّر شيء ما، وهو الجنس في هذه الحالة، يجعلنا نفرط في الاستهلاك حتماً، إلى ما لا نهاية، مثل مجموعة من الأطفال الجامحين الذين لا يقيدهم شيء ويجدون أنفسهم بالقرب من طاولة تتكدّس عليها الحلوى: «يبدو الأمر كأن هناك المزيد من الأطعمة الدسمة في الأسواق، لذلك يصاب الناس بالسمنة».[373] لكن الفيلم يقاوم إغراء اصطناع الأخلاق، وبراندون ليس ضحية بسيطة من ضحايا المجتمع الاستهلاكي استُدرِج لتلميع ما هو سطحي على حساب ما هو حقيقي. إن المشكلة التي يواجهها براندون هي على العكس من ذلك، فهو يحصل على أكثر مما يجب من الأشياء الحقيقية.

نعلم من التحليل النفسي أن اللذة والاستمتاع المفرط شيئان مختلفان تماماً، إذ بينما ينصّ مبدأ اللذة على جرعات صغيرة ومنظّمة من اللذة من أجل كبح الألم والمعاناة، فإن الاستمتاع المفرط لا يكترث بأي حسابات من هذا القبيل. سيكون من السهل أن نقول إن براندون استسلم للخيار الثاني، وأن كيانه بأكمله موجّه نحو الإفراط، وهذا ما يجعل حياته بلا مغزى. إن ما يجعل براندون مثيراً للاهتمام في تحليلنا للأخلاقيات الحيوية

---

373. ديفيد غريتن: «العار: لقاء مع ستيف ماكوين»، التليفراف، 14 يناير 2012.

هو أنه على الرغم من عدم عثوره على مغزى رغبته على الإطلاق، يواصل البحث عن المزيد من الملذات لاستهلاكها، وهي ليست بالضرورة ملذات كبيرة، لكنها سلسلة لا نهاية لها من الأنشطة البسيطة، وتفترض جميعها، على نحو ساذج إلى حد ما، أنها تحقق هدفاً لحياته. وهكذا نراه مخلصاً بشكل غريب للإيعاز بالرفاه، وهو لا يندفع نحو الإفراط والموت، بل يقتفي أثر الملذات. ومع ذلك، يظلّ الموت والإفراط هما وجهته الحتمية.

تساعدنا هذه المفارقة على تفسير الغموض في الإيعاز بطلب العافية. وقد ذكرنا في بداية هذا الكتاب أن الإيعاز بالعافية كثيراً ما يشترك مع ما يسميه جيجك «أوامر الأنا العليا بالاستمتاع»، وفي الحالتين يجري تحفيزنا على السعي وراء شيء يبدو أنه ينتج نقيضه، فكلما سعينا إلى الاستمتاع، زادت الصعوبة، وكلما حاولنا تحقيق الحدّ الأقصى من العافية، بدا لنا أن معاناتنا تتفاقم. وللتصالح مع هذا الغموض، من الضروري أن نتساءل عما يعنيه الاستمتاع، أو بشكل أكثر تحديداً: ما هو نوع الاستمتاع الذي ينطوي عليه هذا الإيعاز؟ هل نتعامل مع ملذات معتدلة أم مع متعة مفرطة؟ في كتابه «تخاطل الرؤية»[374] يرى جيجك أنه: «لا توجد أوامر بقضاء وقت ممتع، لاكتساب الإدراك الذاتي

374. التخاطل أو الزيغان Parallax: انزياح بصري يؤدي إلى اختلاف المنظر باختلاف المكان. (م)

وتحقيق الذات، وما إلى ذلك. تنحو الأوامر بصورة أدق إلى تجنّب الاستمتاع المفرط، والعثور على نوع من التوازن المستتب».[375]

هكذا سيكون الحال مع إيعازات العافية، بكل تأكيد، فهي مصمّمة للمساعدة على الحفاظ على الشعور برفاهية متوازنة، سواء كان ذلك ينطوي على اتباع عادات غذائية صحية، أو ممارسة المزيد من التمارين، أو تحسين مهارات التيقّظ. ما تشترك فيه جميع هذه الأنشطة هو الالتزام باستتباب التوازن، لإنتاج شخص فاعل غير مفرط. ومع ذلك، فإن هذا ليس سوى جزء من القصة. يتابع جيجك قائلاً: «إن استفزازات الاستمتاع المُسلَّعة التي تقصفنا طوال الوقت، تحفّزنا تحديداً، على تحقيق متعة توحّدية-استمنائية «لا اجتماعية» تتمثل أبرز حالاتها في إدمان المخدرات».[376]

هذا هو الغموض الكامن في عمق متلازمة العافية. فنحن، من ناحية أولى، نُحفَّز في جميع الأوقات والأماكن بإيعازات تأمرنا بالبحث عن اللذة، وهذا شكل معتدل من اللذة، يخلو من المتعة المفرطة. هذا الشكل من نمط الحياة، تمليه قواعد مبدأ اللذة، ونحن نعتقد أنه يساعد على إبقاء الحياة ممتعةً ومتوازنة.

375. سلافوي جيجيك: «تخاطل الرؤية»، منشورات معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، بوسطن، 2006، ص. 310.

376. المرجع السابق، ص311.

كل هذا يبدو جيداً، ولكن الضغط المستمر للبحث عن اللذة بعد ذلك يصبح مملاً ومرهقاً، وهذا ما يدفعنا إلى ما يسميه جيجك متعةً توحديّة-استمنائية «لا اجتماعية». في هذه المرحلة، يكون السعي وراء اللذة قد أدّى إلى وجودٍ منعزلٍ محدَّد بفعل اللامعنى الوحشي للجسد، وهذه هي حالة براندون. ففي التزامه باللذة الجسدية، أصبح محاصراً في حلقة متكررة من الرغبة، حيث يتركه كل لقاء مع شيء مرغوب، بارداً ومكتئباً في نهاية الأمر. إنه ينتقل من موضوع إلى موضوع، مجازياً، دون أن يحقّق شيئاً يرضيه. يجلس هناك بكسل، على طاولة مطبخه، وهو يشاهد الأفلام الإباحية، وذلك هو المكان الذي أوصلته إليه أوامر الاستمتاع، حيث تكون نهايته المنطقية، أي: اللقاء بالفراغ الذي تنطوي عليه رغبته.

تكمن مأساة براندون الكبرى في أنه أخطأ فهم جسده بالنسبة إلى نظام الحقيقة. بينما يستمر عالمه في التلاشي، فإنه يضع ثقة متزايدة في جسده كأن ذلك نوع من المواساة، وهذا هو مصير العدمي السّلبي. إنه ينظر منعزلاً إلى العالم فيجده بلا معنى. والحقيقة في نظره غير موجودة هناك (في العالم)، لأنها تكمن في عمق أسرار الذات المذهلة، وهو على هذا النحو، يؤيد مُثُل الأخلاقيات الحيوية.

من المرجح أن يحتجّ أنصار العافية عند هذه النقطة، لأن براندون بالنسبة إليهم بعيد عن حياة الأخلاقيات الحيوية المثالية

بأكثر مما نتصوّر. إنه موظّف مهووس بالإباحية، يعاني من الاغتراب، وهو في حاجة ماسة إلى التأمل واليقظة واتباع نظام غذائي صحّي. إذا كان بإمكانه تطوير نظرة أكثر إيجابية للحياة، والعمل من أجل تحقيق السعادة الفعلية، فإنه سوف يدرك أن الأشكال الأكثر اعتدالاً من الملذات، مثل المشي بهدوء في الحديقة، ستكون أكثر إرضاءً له بكثير من تلك الحلقة اللانهاية من الإباحية.

يظلّ براندون مع ذلك، أقرب إلى الباحث عن السعادة ممّا نعتقد، فهو في تفضيله الإباحية على تمارين اليوغا، لا يعتمد على رسائل أو إشارات أخرى غير تلك المنبعثة من جسده، وهو يسعى، مثله مثل أي باحث جيد عن العافية، إلى تحقيق الرضا بطريقة محسوبة ومتكررة، سعياً وراء ما يعتقد أنه مصدر آمن للذة. إن حياة كل من براندون والباحثين عن العافية تصبح موجَّهة بشكل كامل تقريباً نحو الحد الأقصى من سعادتهم، نظراً لأن هذا الهوس يزيح بقية العالم ببطء، فلا يتبقّى إلا النبض المتكرّر في الجسد.

(4)

الحياة المختارة

«يقول أفلاطون إن الحياة التي لم يقع اختبارها ليست جديرة بالعيش. لكن ماذا لو تبيّن أن الحياة التي اختُبِرت كانت هي الأخرى عَطِيبةً ولا جدوى منها؟».

كيرت ڤونيغوت[377]، 1974 [378]

الوعد بالبطالة

لإطلاق إمكاناتنا البشرية غير المستثمرة، يتعين علينا الشروع في رحلة طويلة إلى دواخلنا. يجب اختبار كل جانب يمكن تصوّره، من عواطفنا الداخلية إلى عاداتنا اليومية، ثم تصحيحه

377. Kurt Vonnegut: روائي أمريكي معروف بأسلوبه الساخرة (ت. 2007). وقد ورد هذا الاقتباس في كتابه «وامبيترز، فوما وغرانفالونز»، وهو سلسلة من المقالات ومذكرات السفر والقصص، كتبها فونيغورت بين 1966 و1974. أما العنوان فهو ثلاث كلمات متخيَّلة لا معنى لها في الأصل. يشرحها المؤلف هكذا: «وامبيتر Wampeter: شيء يربط بين أناس غير مرتبطين، فوما Foma: أكاذيب بيضاء تطمئن الآخرين، غرانفالون Granfalloon: رابطة فخرية لا معنى لها». (م)

378. استشهد كريستوفر هيتشنز بهذه العبارة في كتابه «مذكرات»، منشورات أطلنطيك، نيويورك، 2010، ص330.

وتحسينه لاحقاً. وهذا يتطلب توجّهاً محدداً وموقفاً إيجابياً دائماً. حتى عندما يبدو وضعنا كئيباً تماماً، يُطلب منّا أن نظل متفائلين، وأن نبحث داخل أنفسنا ونتوصّل إلى حل. على هذا النحو، تبدو الإيجابية هي سبيل النجاح. إنها مفتاح العثور على الشريك الذي تحبه والأصدقاء الذين يمكنك قضاء الوقت معهم. ولكن الأكثر من ذلك، هي أيضاً مفتاح العثور على وظيفة ومهنة مزدهرة. لا يوجد مكان يجري التدرّب فيه على رسالة الإيجابية بصوت عالٍ أكثر من البحث عن عمل. يتساءل المدرّب هاري فريدمان[379] بطريقة خطابية: «أنتَ اتّبعتَ كل النصائح المهنية ولم يحالفك الحظ في البحث عن وظيفة»! ثم يقول: «الجواب يمكن أن يكون التفكير الإيجابي».[380]

لم يشعر جون روبسون[381]، وهو رجل من ويغان بالمملكة المتحدة، يبلغ من العمر 52 عاماً، بأي نوع من الإيجابية في اليوم الذي خُفّضت فيه مخصّصات «بدل البحث عن عمل»[382]. لقد عوقب بهذه الطريقة، ما يعني أنه سيتعيّن عليه الآن التقدم بطلب للحصول على «مدفوعات المشقّة»[383]. خُفّضت

---

379. Harry Freedman

380. هاري فريدمان: «نصائح تجعلك إيجابياً أثناء البحث عن عمل»، الغارديان، 24 مايو 2013.

381. John Robson

382382. بدل البحث عن عمل Jobseeker's Allowance: إعانة مالية للأشخاص الذين ليس لديهم وظيفة بدوام كامل. (م)

383. مدفوعات المشقة Hardship payments : قروض تُمنح للأشخاص الذين حُجبت عنهم مُنَح الضمان، بسبب مخالفة ما، ويتعين عليهم سدادها عندما ينتهي أثر المخالفات. (م)

مخصصاته إلى حوالي نصف البدل، أو 30 جنيهاً إسترلينياً في الأسبوع، دون أن يُخطَر مسبقاً، ثم اكتشف ذلك عندما لم تودَع الأموال في حسابه. اتهمه «مركز التوظيف» بالتخلّف عن الموعد النهائي لثلاث وظائف، مع أنه تقدّم لطلب الوظيفة بالفعل، ولكن الطلبات وصلت في وقت متأخر.

في أبريل 2011، أطلق مستشار «مركز التوظيف»[384] تحذيراً مثيراً، عندما صرّح لصحيفة الغارديان بأنهم: «خدعوا الباحثين عن عمل بشكل منهجي حتى يفقدوا مزاياهم المالية»،[385] حيث مُنِح الأشخاص الذين يعانون من عسر القراءة نماذج مكتوبة يجب عليهم قراءتها، وكان من الصعب عليهم التعامل معها، وأرسلت نماذج الطلبات عمداً في اللحظة الأخيرة، بحيث لا يتمكّن الباحثون عن عمل من إرسال طلباتهم في الوقت المناسب. لم تكن هذه مبادرات خاصة نظّمها بعض عمال مركز التوظيف سيّئي الخُلُق، بل جاءهم التوجيه «من فوق»، وكان على المستشارين أن يتبعوا تلقائياً الإملاءات التي فرضت عليهم. ووصفَ المستشار الذي تحدثت معه صحيفة الغارديان كيف اتُّهم هو وزملاؤه بتخلّف أدائهم عن المكاتب الأخرى التي أثبتت أنها أكثر كفاءة في معاقبة الأشخاص. قال أحد مستشاري مركز التوظيف: «لقد كنّا

---

384. مركز التوظيف Jobcentre Plus : قسم من وزارة العمل والمعاشات التقاعدية في بريطانيا. (م)

385. جون دوموكوس: «يقول المبلغون عن المخالفات أن مراكز التوظيف «تخدع» الناس لغرض خفض التكاليف»، الغارديان، 1 أبريل 2011.

متخلفين كثيراً عن المكاتب الأخرى، وذهبنا إلى اجتماع جرت فيه مقارنة أدائنا بتلك المكاتب، وقلنا إنَّهُ يتعيّن علينا الآن القيام بثلاثة «عقوبات» أسبوعياً للحاق بالآخرين، وصار معظمنا يذهب إلى العمل وهو يفكر في هذا الأمر منذ اللحظة الأولى: من سأعاقب هذا الأسبوع؟».[386]

في البداية، أنكرت وزارة العمل والمعاشات التقاعدية (DWP) في المملكة المتحدة أن تكون مراكز التوظيف قد خدعت الأشخاص المهمَّشين عمداً حتى تُفقدهم استحقاقاتهم الاجتماعية. وبعد انتشار الخبر، ظهر وزير العمل والمعاشات التقاعدية، إيان دنكان سميث[387]، على قناة «سكاي نيوز»، حيث وصف القصة بأنها «مؤامرة».[388] لكن الوزارة اعترفت لاحقاً بأن بعض مراكز التوظيف قد استهدفت بعض المسجّلين، وأن ذلك كان مجرّد حوادث فردية متفرقة.

تم الطعن في نظرية «التفاحة السيئة» هذه عام 2013، عندما تم تسريب رسالة إخبارية من مركز التوظيف بمدينة مالقِرْن، وجاء في الرسالة أن عمال مركز التوظيف كانوا بطيئين جداً في تطبيق إجراءات المخالفة، وبنصّ الرسالة: «نحن حالياً أحد أسوأ المكاتب أداءً من حيث الإحالات الجزائية، وما لم نحسّن

---

386. المرجع السابق.

387. Iain Duncan Smith

388. جون دوموكوس: «الحكومة تقر بأن مراكز التوظيف استهدفت لسحب المزايا»، الغارديان ، 8 أبريل 2011.

من أدائنا، فسوف نواجه إجراءات خاصة».[389] كما تم الكشف لاحقاً عن أن الوزارة أنتجت «بطاقات» خاصة بالجزاءات على المستوى الوطني، حيث يُقسّم أداء العمل حسب المنطقة، مع وجود أسهم حمراء وخضراء توضّح ما إذا كان أداء المنطقة جيداً أم لا.[390] كلما زاد عدد الأشخاص الذين تعاقبهم، كان أداؤك أفضل، أو بتعبير أحد مستشاري مكاتب التوظيف: «إن توفير المال العام هو شعار مكتبنا».[391]

السبب الرسمي لمعاقبة الباحثين عن عمل هو عدم نشاطهم في البحث، فهم لم يتقدّموا كما يجب طلباً للتوظيف، أو فاتتهم المواعيد النهائية المحدّدة لاستقبال طلباتهم، أو أخفقوا في الالتحاق بأنشطة التدريب المعدَّة لتحسين قابلياتهم للتوظيف. باختصار، لقد أخفقوا في مواكبة التوقّعات التي ينطوي عليها البحث عن عمل.

أن يكون الباحث عن عمل معاقَباً، هو بكيفية غريبة، أشبه بأن يُطرَد موظّف من عمله، أي كأنه قد تخلّى عن أداء واجباته. ومع ذلك، فإن هذا التشبيه ليس غريباً، طالما أن البحث عن عمل يعدّ الآن عملاً في حد ذاتها. لاحظ المنظّر التنظيمي أوفر

---

389. باتريك وينتور وجون دوموكوس: «نشرة إخبارية مسرّبة من مركز التوظيف تحثّ الموظفين على زيادة العقوبات»، الغارديان، 25 مارس 2013.
390. جون دوموكوس وباتريك وينتور: «بيانات مركز التوظيف تظهر أداء المناطق إذا أوقفت المزايا»، الغارديان، 28 مارس 2013.
391. دوموكوس: «يقول المبلغون عن المخالفات أن مراكز التوظيف «تخدع» الناس لغرض خفض التكاليف»، مرجع سابق.

شارون[392]، في دراسته التي استمرت مدّة عام لصالح منظمة الدعم الأمريكية للعاطلين عن العمل في الساحل الغربي من الولايات المتحدة، أن العاطلين عن العمل يُنظَر إليهم على أنهم عمّال محترفون، لأن البحث عن عمل يُعدُّ مهنة جادة، لا مجرد شيء غير أساسي تقوم به. قال أحد الخبراء في مجموعة الدعم متحدثاً مع الباحثين عن عمل: «انظر إلى بحثك عن عمل على أنه وظيفة بدوام كامل، وليست وظيفة بدوام جزئي».[393]

ولكن ما هو نوع العمل الذي يمثّله «البحث عن عمل»؟ إنه ليس مجرد وظيفة إدارية بسيطة تتضمن إرسال العديد من الطلبات وتعديل السير الذاتية، فالأمر يتعلق بنوع من المبيعات وتطوير المنتجات، وتعني المبيعات هنا أنك بحاجة إلى ابتكار وسائل جديدة للتسويق والعلامة التجارية وكيف «تبيع نفسك»، أما تطوير المنتَج فيعني أنك بحاجة إلى إيجاد وسائل جديدة لتحسين نفسك وصقلها وتغييرها. بعد كل شيء، وبوصفك باحثاً عن عمل (منتِجاً محتملاً)، يتعيّن عليك أن ترى نفسك بوصفك منتَجاً، منتَجاً يجب أن يكون جذاباً لسوق العمل. العبارة المشهورة بهذا الصدد هي أن تجعل نفسك قابلاً للتوظيف، أي جذاباً بقدر كافٍ لرب العمل لكي يقبل بك ضمن عمّاله. المهم هنا هو أن تعرض نفسك بوصفك موهبةً

---

392. Ofer Sharone

393. أوفر شارون: «نظام عطيب، ذات عطيبة: البحث عن عمل وتجارب البطالة»، منشورات جامعة شيكاغو، شيكاغو، 2014، ص. 27.

متاحةً تتميّز بالصحة والتفاؤل والإيجابية.

اتخذت قابلية التوظيف معنى مميزاً على مدى الجزء الأخير من القرن العشرين، حيث قُدّمت في البداية لفصل أولئك الذين يمكنهم العمل عن أولئك الذين لا يستطيعون، ثم وُضِعت مبادرات سياسية من شأنها أن تساعد الحالات الحديّة[394] على الحصول على عمل. وبعبارة أخرى، فإن تلك المبادرات هي التي شدّدت على ما يمكن أن يفعله أرباب العمل لجذب العمال حتى يمكن توظيفهم في سوق العمل.[395]

بينما خضع هذا النموذج الموجَّه **حسب الطلب** لسلسلة من التنقيحات خلال الستينيات والسبعينيات، إلا أنه ظلّ مؤثراً إلى حد كبير حتى أوائل التسعينيات. وفي هذا الوقت تقريباً، بدأ يتشكّل نهج جديد خاص بالتوظيف تحت اسم «قابلية التوظيف في أداء سوق العمل[396]».[397] وعلى الرغم من أن التركيز كان ينصبّ على الأفراد، في هذه المرحلة، إلا أنه كان لا يزال من المسلم به أن التوظيف لم يكن شأناً فردياً بالكامل.

لم تظهر النسخة الحالية من قابلية التوظيف حتى أواخر التسعينيات، وفيها يكون الفرد وحده عميلاً مسؤولاً، يُفترَض

394. الحالات الحديّة Borderline cases: الأشخاص (أو الأشياء) الذين لا يمكن تصنيف أوضاعهم بوضوح من حيث الكفاءة من عدمها. (م)

395. رونالد ماكويد وكولين ليندسي: «مفهوم قابلية التوظيف»، سلسلة الدراسات الحضرية، 42 (2)، 2005، ص 197- 219 .

396. Labour market performance employability

397. المرجع السابق.

أنه مَرِن تماماً، ويتّسم بالليونة وقابلية التكيّف إلى أبعد الحدود، وكان هذا تحوّلاً نحو ما أسماه البعض «أصولية» **حسب العرض**.[398] ويمكن العودة بنشأة هذه الأصولية في المملكة المتحدة إلى عام 1998، عندما قدّم توني بلير «الصفقة الجديدة»[399]، وإلى عام 1996 في الولايات المتحدة، عندما وقع بيل كلينتون مشروع قانون جديد لإصلاح الرعاية الاجتماعية. وقد هاجم كلاهما نظام الرعاية الاجتماعية لكونه غير فعال وبلا جدوى، وزعما أن أخطر مشكلة هي أن دولة الرفاهية أصبحت تفضي إلى السلبية والكسل. كان النظام ينتج أشخاصاً ينجرفون تلقائياً إلى حالة من العطالة وعدم الإقبال على العمل، لأنهم يعتمدون في حياتهم على سخاء نظام الرفاه، وكانت هذه هي مرحلة ولادة «ملكة الرفاه» الأمريكية، ومثيلتها البريطانية «تشافيت». وكما أوضحنا في الفصل الثاني، فقد تضمن ذلك صورة ازدرائية من أم عزباء لديها عدة أطفال تتقاضى أموالاً من الدولة، مع افتراض مسبق بأن أشخاصاً مثل هذه المرأة [من النساء والرجال]، لديهم أنماط حياة غير صحيّة وميول معادية للمجتمع وموقف سلبي من العمل. وقد استهدفت إصلاحات الرفاه الجديدة في منتصف التسعينيات

---

398. جيمي بيك ونيكولاس ثيودور: «ما وراء قابلية التوظيف»، مجلة كامبريدج للاقتصاد، 24 (6)، 2000، ص 729 - 49.

399. الصفقة الجديدة New Deal: : برنامج المعونة الإجتماعية والحد من البطالة في سياسية حزب العمال عام 1998، تم تمويلها من حصيلة الضرائب المفروضة على الشركات. (م)

بالتحديد هؤلاء الأفراد المنبوذين أخلاقياً، الذين وجب عليهم أن يطوّروا أنفسهم وأن يتّسموا بالتفاؤل والقدرة على الأداء.

بتوقيعه على التشريع، أوفى كلينتون بما وعد به في انتخابات عام 1992، أي «إنهاء برامج دولة الرفاهية كما نعرفها».[400] وكان من نواحٍ عديدة، ينفّذ السياسات التي تصوّرها ريغان أساساً، وكان ريغان قد جمع بطريقة ذكية بين هجومه على «دولة الرفاهية» وبين إستراتيجية مدروسة لجذب الجيل الناشئ من المواطنين الذين يسعون إلى تحقيق ذواتهم بشكل فردي خاص. أما في المملكة المتحدة، فقد كانت القصة مماثلة أيضاً، فعندما تولى بلير منصبه عام 1997، ابتكر سلسلة من المبادرات التي ساعدت على إضفاء صبغة بيروقراطية على السياسة التاتشرية[401] السابقة، بينما كان يسعى إلى جذب الطبقات الوسطى. والواقع أن تحوّل بلير الحاد نحو اليمين لم يمر بسهولة، ففي حين أن الكثير من الناس قد يرون في هذا خطوة مؤسفة في الاتجاه الخاطئ، كان آخرون غيرهم يبدون سعداء بذلك، وكانت مارغريت تاتشر نفسها من بين هؤلاء. في عام 2002، عندما تمت دعوتها إلى حفل عشاء في هامبشاير، سألها أحد الضيوف عن أعظم إنجازاتها، فكان ردّها: «توني بلير

---

400. «من الرفاهية إلى العمل»، مجلة إيكونوميست، 27 يوليو 2006.

401. نسبة إلى مارغريت تاتشر Margaret Thatcher، رئيسة وزراء بريطانيا بين 1979 و1990. (م)

وحزب العمال الجديد[402]».[403]

هنا تكمن المفارقة، فما نشأ عن هذا التحوّل السياسي المتميز سرعان ما عُدَّ تحولاً غير سياسي، ويتلخّص في ظهور مفهوم جديد في سياسات التوظيف يعتمد على الإصرار بشدة على المسؤولية الفردية. وهي الملاحظة نفسها التي أدلى بها أوفر شارون في دراسته عن الباحثين عن عمل الأمريكيين، ومفادها أن قابلية التوظيف أصبحت غير مسيَّسة بشكل جذري. ومهما كان البعد البنيوي في البطالة، فمن الأفضل ترك هذه القضايا دون الإشارة إليها. لقد جرى تشجيع الباحثين عن عمل، من الذين التقى بهم شارون في مجموعة الدعم، على عدم البحث عن عوائق خارجية [عامة]، مثل سوق العمل البائس، وقيل لهم أن يوجهوا أنظارهم بدلاً من ذلك إلى الداخل، لاختراق العوائق الداخلية، بفحصها والتغلب عليها في النهاية. ولتحسين فرصهم في النجاح، طُلِب منهم قضاء كلّ وقتهم مع أولئك الذين يبقونهم إيجابيين، كما طُلِب من الباحثين عن عمل حجب الجوانب الأخرى التي لا تبعث على السرور والتفاؤل، وهو ما يمكنهم فعله عن طريق تجنّب تتبّع ومشاهدة الأخبار («الأخبار

402. حزب العمال الجديد New Labour: التسمية الشائعة لحزب العمال البريطاني في الفترة من منتصف تسعينيات القرن العشرين حتى مطلع القرن الحادي والعشرين، وكان بقيادة كل من توني بلير وغوردون براون. (م)

403. كونور بيرنز: «أعظم إنجازات مارجريت تاتشر: العمل الجديد»، 11 أبريل 2008:

http://conservativehome.blogs.com/centreright/2008/04/making-history.html.

العاجلة»، كما سُمّيت)، ويجب تجنّب الكلمات السلبية، خاصة عبارة «عاطل عن العمل» التي حُظِرت تماماً. أو بكلمات أحد الخبراء مخاطباً أحد الباحثين عن عمل: «أنتم لستم عاطلين عن العمل، أنتم عملاء أحرار»![404]

هذا النوع من اللغة ينقل القضايا البنيوية ويلقي بها على عاتق الفرد. إذا لم تتمكّن من الحصول على وظيفة، فهذا ليس بسبب الاقتصاد أو أي أسباب خارجية أخرى، إنه بسبب عدم قدرتك على التغلب على عوائق داخلية في ذاتك، أو لأنك تصرّ على البحث في الأماكن الخاطئة، وكما قيل لنا في دليل المساعدة الذاتية المعنون «افتح سوق العمل الخفيّ»، الذي كتبه دونكان ماثيسون ومارثا فيني[405]، فإن هناك نوعين من أسواق العمل؛ أولاً هناك السوق الذي يعرفه الجميع، وانصت جيداً، إنه ليس المكان الذي ستجد فيه وظيفة ما! هناك الكثير من الناس يتصارعون في هذا السوق بالفعل. انظر بعناية وسوف تكتشف أن هناك سوقاً آخر أيضاً، إنه سوق العمل الخفيّ، ثم يقولان: «هذا هو العالم الموازي السرّي للفرص التي تنتظر أي شخص لديه المهارة والفضول والطاقة للبحث عنها».[406] ويتابع المؤلفان إخبارنا، أن هذا هو المكان الذي توجد فيه الوظائف. أنت في حاجة إلى فرض نفسك بشكل استباقي في هذا المجال

---

404. شارون، مرجع سابق، ص39.

405. دونكان ماثيسون Duncan Mathison ومارثا فيني Martha I. Finney

406 . دنكان ماثيسون ومارثا فيني: «افتح سوق العمل الخفي»، منشورات اف. تي. نيوجيرسي، 2010، ص150.

الخفي، فقط لا غير. أنت تحتاج إلى القيام بدور نشط في البحث عن وظيفة، فلا تدع أسلوبك اللطيف يعيقك عن ذلك، أو بكلماتهما: «ليس التطفّل وقاحةً».[407]

إن ما توصلنا إليه حتى الآن ليس أكثر من تحريف للمثل السويدي: «لا يوجد طقس سيئ، هناك فقط ملابس سيئة». وبتطبيقه على البحث عن عمل يصبح: «لا توجد أوقات اقتصادية سيئة، هناك فقط باحثون عن عمل سيئون».

يبدو أن الباحثين عن عمل الذين تحدث معهم شارون قد تبنّوا أفكاراً حول المساعدة الذاتية والمسؤولية الفردية، وقد أعطتهم هذه الأفكار في البداية، إحساساً مؤقتاً بالاستقلالية، وبثّت فيهم إحساساً بالإثارة أيضاً. لكن هذه المشاعر الإيجابية استُبدِلت لاحقاً بشعور من الانحطاط ولوم الذات. بالنسبة إلى بعضهم، قد يأتي هذا بعد ستة أسابيع، أما بالنسبة إلى آخرين، فإنه ربما يستغرق ثلاثة أشهر، لكن القاسم المشترك بين الجميع هو أنهم لن «يقاوموا ذلك الادعاء الأيديولوجي القائل بأن العثور على وظيفة ما زال في مكنتهم».[408] هم في الواقع، لم يذكروا قط، سوقَ العمل وحقيقةَ أنه لا يعرض سوى عدد قليل من الوظائف. وبدلاً من ذلك، فإنهم قد استوعبوا هزيمتهم، ووضعوا المسؤولية على أنفسهم، الأمر الذي أدى بالطبع إلى كراهية شديدة للذات، أو بكلمات أحد الأعضاء: «أصعب شيء

407. ماثيسون وفيني، مرجع سابق، ص150.

408. المرجع السابق.

شعوري بأن هناك شيئاً خاطئاً يحدث معي، طالما لم أجد عملاً».
أو كما قال آخر: «أشعر بأنني إنسان فاشل».[409]

إذا نُظِر إلى العاطلين عن العمل على أنهم عمال محترفون، فإن نسبة كبيرة متزايدة من العمال يجري إعدادهم ليصبحوا عاطلين عن العمل في وقت قريب. هذا هو الجانب المظلم في روح الرأسمالية الجديدة. من المعروف جيداً أن علاقات العمل أصبحت أكثر مرونة على مدى العقود الثلاثة الماضية، نتيجةَ العولمة وتحرير الاقتصاد وعدم تقييده. إن التوظيف المعياري المستقر نسبياً والمرتبط بالعصر الفوردي[410]، حيث كان من المتوقع أن يعمل الموظفون مع رب العمل نفسه طوال حياتهم، صار من الذكريات البعيدة، فبالنسبة إلى الجيل الذي بلغ سن الرشد في أواخر ستينيات القرن العشرين، كان ذلك نوعاً من الإغاثة، حيث أصبح التوظيف المستقر مرادفاً للمؤسسات التقليدية، وكانت تلك المؤسسات محتَقَرة على نطاق واسع بسبب الاعتقاد بأنها تقمع الروح، بل وتخنقها. أما بالنسبة إلى هذا الجيل، فإن فكرة العمل في نفس المكان طوال حياتهم غير واردة أبداً، مع الاختفاء التدريجي لتلك الوكالات التي تعمل على تنظيم المعيشة، بالإضافة إلى أن واقعاً جديداً قد بدأ يظهر، ولا يُرى فيه الفرد إلا بوصفه عاملاً حرّاً. قال أندرو روس عن

409. شارون، مرجع سابق، ص71.

410. أي المرتبط بطابع الرأسمالية الفوردية، انظر تعريف الفوردية Fordism في الفصل الأول. (م)

ذلك في كتابه «عمل لطيف إذا استطعتَ الحصول عليه»: «في مقابل التخلّي عن الملل من العمل المستقر في منظمة هرمية كبيرة، يشعر العملاء الراغبون في أن يكونوا أحراراً بالتردّد من خلال إثبات ذواتهم عن طريق معرفة ما إذا كان لديهم ما يلزم لعبور التيار الجارف الذي ينطوي عليه التوظيف الذاتي».[411] إن ما يعرضه التحرّر من تلك المؤسسات عن طريق حرية مكتسبة حديثاً، يجري انتزاعه بدعوى الأمان. ونتيجةً لذلك، يصبح من الصعب التطلّع إلى الأمام والتخطيط للمستقبل أو الحلم به.

إن الوجود ينقسم إلى وحدات أصغر، مع جدول زمني يتقلّص باستمرار، وبدون إمكانية العودة بالزمن إلى الوراء، يجد هؤلاء الأشخاص أنفسهم في لعبة يجري فيها استبدال حلم الفوز بأمل البقاء. ويتعلق الأمر بالوصول إلى الجولة التالية، عندما يحين دورك في رمي النرد مرةً أخرى، آملاً أن يصادفك الحظ. نعود إلى أندرو روس ثانيةً وهو يقول: «ما أن يبدأوا هذه اللعبة، فإن بعض اللاعبين يفوز، لكن معظمهم (سواء كانوا أرباب عمل أو موظَّفين) يستمرّون في حالة من اللا-يقين، محاولين أن يطوّروا استراتيجياتهم في التعامل مع عدم اليقين ومعرفة ما لن يتمكنوا من معرفته عن المكان الذي قد يأتي منه

---

411. أندريو روس: «عمل جيد إذا استطعت الحصول عليه»، منشورات جامعة نيويورك، نيويورك، 2010، ص6.

مشروعهم أو مصدر دخلهم التالي». [412]

ليس الجديد هنا هو انعدام الأمن بحدّ ذاته، فلطالما دُفِع الناس إلى الهامش، وتُرِكوا في وضع متأرجح، دون أن يعرفوا ما إذا كانوا سيتمكنون من كسب المال من عملهم الخاص أم لا. الجديد هو أن عدم اليقين هذا يقترن بروح تحقيق الذات، والتطوير الذاتي، والنمو الذاتي، والمساعدة الذاتية. فبصفتك عميلاً حراً، أنت مجبر على إظهار نفسك والتعبير عن ذاتك وجذب انتباه أصحاب العمل المهتمين. مهما كنت معوزاً، عليك أن تقدّم نفسك فائزاً محتملاً، وشخصاً إيجابياً يتطلّع إلى المستقبل.

من الصعب بناء شخصية نشطة وإيجابية عندما تكون التجربة الفعلية أقرب إلى الاكتئاب، وللتغلب على هذه العقبات، يُطلَب من الباحثين عن عمل تقديم أداء مقنع. طُلب من الباحثين عن عمل الذين درس أوفر شارون أوضاعهم، تطوير إعلان تجاري عن أنفسهم مدته ثلاثون ثانية على أن يُنفَّذ بطريقة سلسة ومقنعة، كما طُلِب منهم أيضاً تخيُّل أنهم يسلّمون إعلاناتهم التجارية الشخصية إلى بيل غيتس بينما هم يستقلّون المصعد معه إلى الطابق العشرين.

يمكن العثور كذلك على الحاجة إلى عرض طريقة الأداء في التقرير الذي عدّه إيڤورساوثوود عن البطالة، وفيه يقول أنه من

412. المرجع السابق، ص5.



بين الدفق اللامتناهي من رسائل البريد الإلكتروني من وكالات التوظيف المختلفة، فإنه تلقّى رسالة واحدة بعنوان رئيسي: «بريطانيا لديها موهبة، ماذا لديك يا إيڤور؟».[413] كانت نبرة التعاطف واضحة، بالرغم من التلميح إلى أن المتلقّي ليس لديه أي مواهب بارزة بالفعل. لكن ثمة شيء آخر في العنوان يسترعي الانتباه، فهو يوحي بأن البحث عن عمل أصبح في هذا الوقت كأنه برنامج تتنافس فيه المواهب.[414]

تقول **لوسي توبين**[415] في مقال لها بصحيفة الغارديان[416]: «يبدو أن الطريقة التقليدية لتقديم الطلبات من أجل الحصول على وظائف ستنتهي قريباً»، وتتابع قائلة: «الطريقة الجديدة للتوظيف هي التفكير مثل سايمون كويل[417]، أو القيام بعمل لورد شوغر[418]: اجعلْ مقابلة العمل نوعاً من «تلفزيون الواقع» بمهام متعددة؛ اطلب سماع القصائد أو الأغاني أو العروض أو مقاطع الفيديو؛ بل قم بتشجيع التصويت لصالح «الفائز» أيضاً». إن الاتجاه السائد هو

413. ساوثوود، مرجع سابق، ص59.

414. إشارة إلى برامج المواهب Talent shows التلفزية التي يعرض فيها المتنافسون مواهبهم، مثل الغناء والرقص والعزف والتمثيل والكوميديا. (م)

415. Lucy Tobin: صحفية ومحررة شؤون مالية إنجليزية. (م)

416. لوسي توبين: «اقتناص عمل: أنسيت سيرتك الذاتية؟ أنت بحاجة إلى اكس فاكتور»، الغارديان، 11 ديسمبر 2011.

417. Simon Cowell: رجل أعمال وكاتب إنجليزي، مبتكر ومسيّر برامج للمواهب بيعت في جميع أنحاء العالم. (م)

418. اللورد شوغر Lord Sugar: هو آلان مايكل شوغر، عضو حزب العمال، ورجل أعمال، وكاتب. (م)

أن يُطلَب من الباحثين عن عمل إضافة شيء استثنائي وغير متوقَّع إلى عروضهم، مثل الشاب الذي وُصِف في المقالة، وكان قد أعدّ عرض «باوربوينت» مصمماً بحيث تظهر الصور كلما حرّك يديه. ويبدو أن إدارات الموارد البشرية في الشركات قد تأثّرت بهذه الرسالة. ففي سبتمبر 2011، قام فندق فخم في السويد بترتيب اختبار وظيفي واسع النطاق لعمال النظافة المحتمل توظيفهم، وحضر 1800 شاب. كان الكثير منهم يعيشون بعيداً عن المكان، وتم نقلهم بالحافلة، وأثناء فترة الانتظار بحسب دور كل منهم، أجرى فريق تلفزيوني لقاءات معهم، وكان كل شاب يُعطَى دقيقتين أثناء المقابلة لإقناع لجنة التحكيم.[419] الأسلوب نفسه استُخدِم عند توظيف النوادل وغاسلي الصحون في منتزه «غرونا لوند»[420] بستوكهولم، حيث أُطلق على الأشخاص الذين تمت مقابلتهم اسم «فنانين»، وكان عليهم قبل بدء المقابلة أن ينتظروا في «الكواليس» (غرفة تبديل الملابس الخاصة بالموظفين)، ولكي يدخلوا إلى المبنى فإنهم يحتاجون إلى «بطاقة مرور» (بطاقة ممغنطة).

إن تعزيز تقنيات «عروض» العمل هذه، يماثل فكرة عرض «المواهب»، ويقدّم العديد من مستشاري الإدارة نصائحهم للمديرين التنفيذيين لكسب «حرب المواهب»، ويتمثل جوهر

419. إيغيل سوديرين: «مرحباً بكم في المزاد»، مجلة (إلخ) ETC السنوية، 11 نوفمبر 2011.

420. «غرونا لوند» أو البستان الأخضر أو «غرونان» Gröna Lund : مدينة ملاهي في ستوكهولم، السويد، تأسست عام 1883. (م)

إدارة المواهب في توظيف أصحاب الأداء المتميز، ومكافأتهم بشكل غير متكافئ، ودفعهم بسرعة إلى مناصب عليا. هذه هي الآن العقيدة الإدارية السائدة والراسخة نسبياً، والتي صمدت لفترة كافية وتجنّبت صفة الصرعة أو التقليعة، والسبب في أنها حافظت على شعبيتها بمرور الوقت، وأصبحت الآن جزءاً من إدارة الموارد البشرية السائدة، لا يكمن في أنها تعمل بشكل جيد تحديداً، إذ غالباً ما تؤدي إلى تحميل الأشخاص ذوي الخبرة المتدنية مسؤوليات كبيرة لا يمكنهم تحمّل أعبائها. إن إدارة المواهب شائعة جداً لأنها تساعد على إضفاء الشرعية على شيكات الأجور المتضخّمة بشكل مروع وتطبيعها. بهذا الصدد كتب مالكولم غلادويل[421] منذ أكثر من عقد من الزمان، يقول: «إن عقلية [إدارة] المواهب هي العقيدة الأرثوذوكسية الجديدة في الإدارة الأمريكية، وهي المبرّر الفكري لسبب منح مثل تلك المكافآت المرتفعة للخرّجين المتفوقين من كليات إدارة الأعمال، ولماذا أصبحت حزم الأتعاب والتعويضات التي ينالها كبار المديرين التنفيذيين باذخة جداً».[422] وفقاً لهذه الطريقة في التفكير، يصبح من المقبول تماماً أن يكافأ بعض الأشخاص بشكل غير عادي بينما يُترَك بعضهم الآخر خاليي الوفاض. هذا -بالطبع- هو المبدأ الجذاب في عروض المواهب التلفزية أيضاً. بين الحين والآخر، يظهر شخص ما على خشبة المسرح، شخص

---

421. Malcolm Gladwell: كاتب وصحفي كندي، يعني بتحليل الظواهر الاجتماعية. من مؤلفاته: «قوة التفكير بدون تفكير»، و«حديث مع الغرباء». (م)

422. مالكولم غلادويل: «أسطورة الموهبة»، مجلة نيويوركر، 22 يوليو 2002.

عثر على موهبة خفية في داخله، الموهبة التي ستفتح إمكانيات جديدة ومغامرات جديدة وأسلوب حياة جديد.

ربما يكون انتشار هذه العقلية من الشركات إلى فضاءات أخرى من الحياة العملية أمراً مقلقاً. من الواضح أنه لا يمكن لأي شخص، أو لا ينبغي له–في الواقع- أن يكون «موهبة» استثنائية. فبوضع مثل هذا التشديد القوي على الموهبة يجري تذكير الأغلبية «غير الموهوبة» بأنهم لا قيمة لهم. والأكثر من ذلك هو أن الدولة تبدو مشاركة دون اعتراض في هذه العملية. إن الحافلات التي استؤجرت لنقل «الفنانين» الطموحين إلى مقابلات التوظيف (تلك التي كانت تقبل طلبات العمل في الفندق الفاخر) استؤجرت من قبل الدولة، كما نُظّم ذلك الحدث بالاشتراك مع وكالة «خدمة التوظيف العامة»[423] التي تشرف عليها وزارة العمل، وهي المكافئ السويدي لمراكز العمل البريطانية.

تذكرنا هذه العروض بأن المهارات التقنية ليست كافية (قد تكون الخبرة الكبيرة والمؤهلات الجيدة سلبيّةً، في بعض الحالات). وما هو مطلوب حقاً هو شخص معين، يكون إيجابياً وصحيّاً وحيوياً. أثناء الالتفات إلى الآخرين من أجل الحصول على الدعم والمشورة (هناك، كما نعلم، جيش كامل من المرشدين

423. خدمة التوظيف العامة Arbetsförmedlingen: وكالة حكومية في السويد مسؤولة عن خدمات توظيف الباحثين عن عمل وتنفيذ سياسات سوق العمل. (م)

ومستشاري التوظيف وخبراء العلامات التجارية الشخصية الذين يتوقون لمساعدتنا) نحن نتلقّى الرسالة نفسها: إننا بحاجة إلى تحمل مسؤولية أنفسنا، ويجب علينا رعاية مواهبنا وتتبعها وتقديمها بطريقة يجدها الآخرون جذّابة. وكما سنرى في ما يلي، فقد بذل بعض الأشخاص جهوداً جبارة للقيام بذلك.

اعرف ذاتك، تحكّم فيها، وحسِّنها

جرى تسريح كريس دانسي[424] عام 2009، وكانت احتمالات عثوره على وظيفة جديدة غير مؤكَّدة. قال في مقابلة له مع مجلة «وايرد»[425]: «لم أكن أعتقد أن لدي الفرصة لأكون قابلاً للتوظيف».[426] لكن دانسي كان مصمّماً على فعل ما في وسعه «لإعادة بناء نفسه من أجل المستقبل». كانت استراتيجيته لكي يصبح جذاباً في سوق العمل مرة أخرى مؤسَّسةً على شغف طويل الأمد. يقول: «لطالما أحببت قياس ذاتي». بدا هذا التحوّل المرحلي مذ كان يراقب ازدياد طوله أثناء نشأته، ومن موارده المالية «المتعقَّبة دينياً» عندما كان في العشرينيات من عمره، إلى أن بدت ثقافة التعقّب أو التتبّع الذاتي هذه أمراً طبيعياً. ولا توجد في نظره حالة واحدة من الحياة لا ينبغي

424. Chris Dancy

425. وايرد Wired Magazine: مجلة أمريكية تعنى بالتجارة والأعمال والتقنية. تصدر في سان فرانسيسكو منذ 1993. (م)

426. كلينت فينلي: «الرجل المُقاس: كيف أعاد رجل هرم بناء نفسه من أجل المستقبل»، مجلة وايرد، 22 فبراير 2013.

قياسها، فإذا كان من الممكن واقعياً قياس شيء ما، فيجب إذن القيام بقياسه، أو بكلماته: «إذا كنتَ تستطيع قياسه، فسوف يقوم شخص ما بذلك، ويجب ألا يكون هذا الشخص إلا أنت»، وبالفعل، هناك العديد من الأشياء التي يمكن تحويلها الآن إلى بيانات data لكي يجري تحليلها، بالنسبة لنا (أو بالنسبة إلى الآخرين).

بالنسبة إلى دانسي، الفلسفة بسيطة: «كلما اكتشفت أكثر، فذلك أفضل». إنه متصل بثلاثة أجهزة استشعار على الأقل: «تصل في بعض الأحيان إلى خمسة، وهي تقيس نبضه واضطرابات نومه، ودرجة حرارة جلده وغير ذلك. لديه أيضاً أجهزة استشعار في جميع أنحاء منزله. حتى أن أحدها يوجد في مرحاضه لكي يتمكّن من معرفة الارتباطات بين عاداته في الحمام وأنماط نومه».[427] هذه هي الحياة المختبَرة التي يُحكم بها على «رجل/ امرأة الآن». إنه ليس الاختبار الفلسفي الذي وصفه سقراط (في أبولوجيا أفلاطون)، والذي يستطيع به المرء أن يواجه الحياة بطريقة أكثر صدقاً (تحدّث سقراط بهذه الكلمات بعد اختياره الموت بدلاً من المنفى). لكن الاختبار بالنسبة إلى «متتبّع ذاته» لا يتعلق بمواجهة الأسئلة الوجودية أو قبول قيود الحياة البشرية. إن الأمر يتعلق بجعل المرء نفسه أكثر تكيّفاً مع شروط السوق، وعلى هذا النحو، فإن الحياة التي

---

427. المردع السابق.

تُختَبر، كما يذكّرنا فونيغوت، يمكن أن تكون عَطِيبةً ولا جدوى منها كذلك.

لم يعد دانسي عاطلاً من العمل، وكان حضوره على الإنترنت، كما أوضح ذلك، هو الذي ساعده على العثور على وظيفة جديدة، وليس لديه الآن أي خطط لوقف مرانه على «التتبّع الذاتي»، فقد تبيّن له أنها مجدية، لا بجعله قابلاً للتوظيف فحسب، بل لأنها أعانته على البقاء بوصفه «منافساً» أيضاً. وفي هذه الأيام، ينخرط دانسي في هذا الشكل المتطرف من «التتبّع الذاتي»، لا من أجل المنفعة الشخصية فقط، بل لأن الطريقة نفسها تُطبَّق على عمله، حيث يقوم بتسجيل وتخزين كل ما يفعله في حياته المهنية. وبعبارة أخرى، فإنه صار أكثر إنتاجية من حيث هو فرد وموظَّف، على الرغم من أن الفرق بين الاثنين مجرد فارق عَرَضي.

يُعدّ تسجيل حياة المرء وعرضها، كما فعل دانسي، ممارسةً شائعة بين أعضاء «حركة قياس الذات»[428] المتسارعة النمو، ومع رغبة مدمني ارتياد الصالات الرياضية في إتقان تمريناتهم، وأمل الطلاب المجدّين كثيري المذاكرة في تجاوز الآخرين بذكائهم المتفوق، فقد أعطت هذه الحركةُ الأرقامَ أهميةً جديدة.

428. حركة قياس الذات Quantified Self Movement أو «التتبَع الذاتي»، ويعرف أيضاً باختصار QS : حركة متنامية تعتمد على قيام الأفراد باستخدام التقنيات الجديدة، مثل الأجهزة القابلة للارتداء (أجهزة قياس النبض والضغط...)، لعرض البيانات الشخصية (الخاصة والمحيطة بهم) تلقائياً، بما يحقّق رصداً ذاتياً يمكن تتبع مؤشراته. (م)

ووفقاً لأحد مؤسسي الحركة، غاري وولف[429]، فإن «قياس الذات» يَعِد «بمعرفة الذات من خلال الأرقام».[430] والهدف هو ببساطة تحسين الذات. ولكن حيثما تظل الفكرة الفلسفية للتحسين غامضةً، تكون الطريقة مباشرةً، أي التقاط التفاصيل المؤلمة، بما في ذلك ما يتعلّق بأبسط جوانب الحياة. ويتحقق هذا باستخدام «التقنيات القابلة للارتداء»[431] الرخيصة نسبياً والتي تتضمن أجهزة استشعار لالتقاط البيانات من أجسامنا. وقد بدأت أولاً مع عدّاد الخُطى ومراقب معدل نبضات القلب، ثم ظهرت أجهزة أكثر تقدماً تسجل أنماط النوم، واستجابات الجلد، وحركة الجسم وحالاته المزاجية، بالإضافة إلى العوامل البيئية المحيطة مثل جودة الهواء. ويمكن للمستخدمين بعد ذلك تحميل البيانات على أجهزة الكمبيوتر ومواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بهم، حيث يتم تحليلها وفحصها، كما يمكنهم تحديد اختلاف البيانات المسجّلة في معدل نبضات القلب والنوم، وتتبّع تأثير بعض الأطعمة على أمزجتهم، ومعرفة المواقع التي تجعل أدمغتهم أكثر حيويةً ونشاطاً.

429429. Gary Wolf: كاتب وصحفي أمريكي، ساهم في ابتكار أجهزة التتبع الذاتي Quantified Self. (م)

430. غاري وولف: http://quanitifiedself.com .

431. التقنيات القابلة للارتداء Wearable technology: لأجهزة إلكترونية مصمّمة لارتدائها من قبل المستخدم على شكل ملابس أو اكسسوارات، وغالباً ما تكون ذات غرض طبي أو من أجهزة القياس أو الاستشعار الحيوية، وهي تقوم بجمع المعلومات ومعالجتها وإرسالها إلى الإنترنت، لاستخدامات شخصية أو تجارية. (م)

والخطوة الأخيرة هي مقارنة بياناتهم الشخصية مع نواتج أجهزة قياس الذّات الأخرى لتحديد الأنماط المشتركة. في ما يسمى بنظام «اعرض وتحدّث»[432]، يقوم «المتتبعون الذاتيّون» بتقديم عروض قصيرة حول أشكال جديدة من المراقبة الذاتية التي ابتكروها، ويتعرّف المشاركون على تفاصيل قد تهمّهم، مثل أوقات تناول الطعام والنوم والتمارين الرياضية والتغوّط.

في تقرير حديث نشرته مجلة «الاقتصادي» (إيكونوميست)، قابلنا مستثمراً مصرفياً استخدم هذه التقنية للتغلب على الحرمان من النوم حتى يصبح «أكثر استرخاءً، وأحدّ ذهناً، وأكثر فاعلية».[433] ورأينا «متتبّعاً» آخر لم يكتفِ بتعقّب ذاته فحسب، بل قام بتوسيع التقنية لتشمل بقية أفراد الأسرة، مسجلاً، من بين أمور أخرى، تفاصيل الدورة الشهرية لزوجته.[434] وطوّرت متحمّسة ثالثة تطبيقاً إلكترونياً يتفحّص حالتها المزاجية باستمرار، وقد وجدت أن تناول قطع المرطبات وهي في طريقها إلى العمل يضعها في مزاج سيئ في وقت لاحق من اليوم.

كيف نفسر هذا الدافع القهري لتسجيل البيانات الذاتية؟ إن

---

432. اعرض وتحدث Show-and-Tell أو اعرض وشارك: اجتماعات تسمح للمشاركين بعرض تجاربهم والحديث عن تفاصيل حياتهم ومشاركتها مع الآخرين، وهي مستقاة أساساً من تجارب تعليمية موجّهة للأطفال. (م)

433. «احتساب كل لحظة»، مجلة إيكونوميست، 3 مارس 2012.

434. أبريل ديمبوسكي: «غزو قراصنة الأبدان»، فاينانشيال تايمز، 10 يونيو 2011.

الأمر لا يتعلق ببساطة بالتخلص من العادات السيئة، مثل الإفراط في استهلاك الكحول أو قلة ممارسة الرياضة، فبالنسبة إلى العديد من «المتتبّعين الذاتيين» يتلبّسهم هذا المشروع بعمق، بحيث يستخدمون البيانات لتنظيم كل جانب من جوانب حياتهم تقريباً، سواء أكان شخصياً أم مهنياً، في محاولة لزيادة إنتاجيتهم. إنه لا يتعلق بتصويب عيوبهم الكثيرة، بقدر ما يتعلق بإعادة بناء الذات بأكملها، وإعادة تشكيلها بطريقة انسيابية.

وصفت إحدى رائدات الأعمال، في مقابلة مع صحيفة «فاينانشيال تايمز»، تسجيل بيانات حياتها الخاصة[435] بأنه أقرب إلى «إدارة شركة ناشئة»، قائلةً: «أنظر دائماً إلى الأرقام، وأتتبّع دائماً كيف تسير المؤشرات... وهذه معلومات دقيقة لا يمكنك جمعها إلا عن طريق تحليل نقاط البيانات المختلفة. لذلك بدأت فعل ذلك مع نفسي».[436]

تتبّعْ نفسك كما لو كنتَ «عملاً» يتناسب تماماً مع حياة ما أسماه فيليب ميروفسكي «العميل النيوليبرالي المثالي».[437] ومن غير المرجح أن تعرف تلك المرأة أنها نيوليبرالية، لأن السياسة في نظرها أقل إثارةً من إعادة تشكيل جسدها وتعزيز ذاتها. إنها

---

435. تسجيل بيانات الحياة الخاصة life-logging (نشير إليه لا حقا بـ«سجل الحياة»): تتبع مظاهر الحياة اليومية تفصيلياً، وتوثيق بيانات شاملة عن أنشطة الأفراد، لاستخدامها في أغراض مختلفة، ويكون ذلك غالباً عن طريق التقنيات القابلة للارتداء والأجهزة المحمولة. (م)

436. المرجع السابق.

437. ميروفسكي، مرجع سابق، ص105.

براغماتية نصّبت نفسها بنفسها وقد فهمت الظروف القاسية التي يمرّ بها عصرنا، حيث يجب فحص الذات وتعزيزها والتعبير عنها. لقد توصلت إلى «إدراك أنها ليست مجرد موظفة أو طالبة، ولكنها أيضاً، في الوقت نفسه، منتَج يتم بيعه، وإعلان متنقّل[438]، وأنها مدير علاقاتها، وكاتبة سيرتها، ومقاولة إمكانياتها».[439] لم يعد الجسد شخصياً، بالنسبة للعميل النيوليبرالي، ولا هو سياسة أيضاً، بل هو مؤسسة تحتاج إلى المراقبة والتحسين بدقّة، لتحقيق أقصى العوائد من ورائه.

لقد أخذ العديد من أعضاء حركة «سجل الحياة» هذه الرسالة مأخذاً عميقاً، ويدّعي ديفيد أسبري[440] المعروف بلقب «بيو-هاكر»[441] أن توثيق «سجل الحياة» يضيف سنوات عديدة إلى حياتك ويحسّن معدّل ذكائك، الأمر الذي يمنحك ميزة تنافسية.[442] وبطريقة مماثلة قدّم تيم فيريس[443]، مؤلف

---

438. الإعلان المتنقل Walking advertisement: من طرق الإعلان في الشوارع، حيث يتم الترويج لعلامة تجارية بارتداء ما يمثّلها أو يشير إليها. (م)

439. المرجع السابق، ص108.

440. David Asprey: رجل أعمال وكاتب و«قرصان بيولوجي» أمريكي يهتم بأنظمة الحميات الغذائية. (م)

441. بيو-هاكر bio-hackerأو قرصان بيولوجي، والقرصنة البيولوجية Biohacking مفهوم ضحل ينتشر الآن في الولايات المتحدة، وهو يعني عموماً استخدام تجارب ذاتية تزيد الطاقة والحيوية عن طريق تنشيط كيمياء الجسم ووظائف الأعضاء. (م)

442. ديفيد أسبري: «كيف يمكن أن يصقل التتبع الذاتي مستوى عقلك وجسدك؟».

http://blog.getnarrative.com/2013/04/how-self-tracking-can-Upgrade-your-brain-and-body./

كتاب «أسبوع عمل من أربع ساعات»، الحجّة نفسها. وفي تكملة له بعنوان «جسد الأربع ساعات» يعرض مجموعة من تقنيات «اختراق الحياة»[444] التي تَعِدُ بزيادة حدّة الذهن واللياقة البدنية، مؤكّداً أن المخترق الناجح سيكون قادراً على أداء عمله بعد ساعتين من النوم، ويمكنه تطوير بعض التقنيات للحفاظ على النشوة الجنسية لمدة تصل إلى خمس عشرة دقيقة.[445]

بينما تتنوّع وعود «سجل الحياة»، تظلّ الرسالة الأساسية سليمة إلى حد كبير، وفحواها: إن المراقبة الجسدية الدقيقة تؤدي إلى زيادة الأداء. إنها طريقة لجعل نفسك أكثر إنتاجية.

السؤال الذي تُرِك دون إجابة هنا هو: ما الذي يجب علينا فعله عندما نصبح أكثر إنتاجية؟ وكيف يجب أن نستغل الوقت الذي نوفّره؟ يبدو أن الإجابة هي إيجاد طرائق جديدة تكون أكثر إنتاجية. إن المفارقة، كما قال ستيفن پول في كتابه «رجل الدولة الجديد»، هي «أنه من السهل جداً قضاء وقتك في البحث

443443. تيم (تيموثي) فيريسTim Ferriss: رجل أعمال وكاتب أمريكي، أصدر سلسلة كتب عن المساعدة الذاتية. (م)

444. اختراق الحياة Life-hacking: بعض النظر عن المبررات النظرية وراء هذا الاصطلاح، فإن الإداريين والمديرين التنفيذيين يستخدمونه بمعنى إخضاع العمال والموظفين إلى نظام مراقبة دقيق بشكل مستمر لاستخلاص بياناتهم الشخصية والحياتية، الجسدية والنفسية، وذلك لغرض استخدام هذه البيانات في زيادة الإنتاجية والكفاءة. (م)

445. تيم فيريس: «جسد الساعات الأربع: دليل غير مألوف لفقدان الدهون السريع والجنس المذهل والتحول إلى إنسان خارق»، منشورات كراون، نيويورك، 2010.

عن كيفية الحصول على مجموعة مثالية من أدوات الإنتاجية واستراتيجياتها دون الاستقرار فعلياً للقيام بشيء ما، على الإطلاق». ويتابع قائلاً: «يصبح الحلم المهووس بالإنتاجية دفاعاً فعالاً تماماً ضد إمكانية تحقيقه».[446] وكل الوقت الذي توفّره «سيضاف بالتأكيد، ما يُكسِبك المزيد من الساعات لتكون حراً في اقتناص المزيد من حيل الإنتاجية واكتنازها، إلى أن تصبح خبيراً نظرياً بحتاً في عدم القيام بأي شيء ذي قيمة وبأكثر السبل التي يمكن تخيّلها فعاليةً».[447] أو كما كتب إيڤغيني موروزوف[448] في نقده اللاذع لحركة قياس الذات: «إن متوسط الوقت الذي توفّره بعثورك على مفاتيح سيارتك عن طريق «سجل الحياة» هو خمس دقائق، أما متوسط الوقت الضائع وراء استبداد التفاصيل غير الضرورية التي يتطلبها «سجل الحياة» فهو: مدى الحياة».[449]

بينما قد ينظر بعض الأشخاص إلى «سجل الحياة» على أنه هواية عبثية مملّة إلى حد ما، فإن آخرين يأخذونها على محمل الجد. مجموعة غرسون-لهرمان، وهي محفظة وقائية[450]، على

---

446. ستيفن بول: «لماذا يؤدي تقديس العمل المضني إلى نتائج عكسية»، مجلة نيو ستيتسمان، 11 ديسمبر 2013.

447. المرجع السابق.

448. Evgeny Morozov: كاتب وباحث ومفكر أمريكي من بيلاروسيا،يهتم بآثار التقنية سياسياً واجتماعياً. (م)

449. إيفغيني موروزوف: «لحفظ كل شيء، انقر هنا»، منشورات بابليك أفيرز، نيويورك، 2013، ص. 273.

450. المحفظة الوقائية Hedge fund أو صندوق التحوّط: صندوق استثماري يسعى إلى تحقيق أقصى العوائد وتقليل المخاطر إلى الحد الأدنى، بحيث يضمن

سبيل المثال، قدّمت في الآونة الأخيرة تطبيقاً برمجياً يتتبّع عوامل نمط الحياة، مثل النوم والنظام الغذائي، ثم يربطها عن طريق المقارنة، بأداء مجموعة من المتداولين، فإذا وقع الإبلاغ عن أي مشكلة من خلال هذا التحليل، يجري تدريب المتداولين لمساعدتهم على تغيير روتينهم الجسدي. ولم ير المدير الذي حرّض على استخدام تقنيات «سجل الحياة» هذه، أي شيء غريب في الأمر، وزعم أن: «الرياضيين والنساء استخدموا هذه التقنيات لسنوات حتى يمنحوا أنفسهم ميزة تنافسية، ومن المنطقي القيام بذلك في المكتب أيضاً».[451]

ليست الصناعات المالية وحدها هي التي وجدت هذه التقنيات مفيدةً، فممارسة تسجيل وإدارة عادات الموظفين الجسدية تنتقل الآن إلى وظائف أخرى، وقد وافق اتحاد المعلمين في شيكاغو، بعد تردّد، على عقد يتطلّب من أعضائه أن يصبحوا جزءاً من «برنامج شيكاغو الصحي»، حيث يضطرون إلى مشاركة المعلومات الحيوية (مثل الكوليسترول وضغط الدم والوزن ومؤشر كتلة الجسم)، وملء نموذج استبانة عن تقييم الصحة والعافية (مع أسئلة عن السعادة والتوتر وقضايا أخرى أكثر عموميةً)، ثم نشر المعلومات على مواقع الإنترنت،

تحقيق أرباح للمستثمرين بصرف النظر عمّا قد يحدث في الأسواق من تقلبات، ومن أمثلتها مجموعة غرسون-لهرمان Gerson Lehrman Group (GLG) وهي شركة خدمات مالية استشارية مقرها نيويورك. (م)

451. ديفيد أوكلي: «صناديق التحوّط تتحول إلى برامج سيكولوجية لتثوير التداول»، فايننشيال تايمز، 15 سبتمبر 2013.

والمشاركة في أنشطة لا تقل عن خمس عشرة دقيقة شهرياً تتعلق بالصحة والعافية، أما بالنسبة إلى أولئك الذين يحتاجون إلى دعم إضافي، فيُعرَض عليه الانضمام إلى برنامج إرشادي، وليس الرفض خياراً متاحاً إلا لمن يكونون على استعداد لدفع غرامة قدرها 600 دولار.

مع ظهور أجهزة جديدة، اكتسب أرباب العمل فرصة غير مسبوقة لتتبّع موظفيهم، ويمكنهم الآن مراقبتهم بأكثر من مجرد معرفة الأداء المرتبط بالوظيفة، كتتبّع وتحليل أشياء أساسية مثل مؤشرات «العافية» لديهم، وتفتح هذه الإمكانية حياة الموظف بأكملها أمام التتبّع فيكون عرضة للمراقبة والتوجيه والتلاعب. إن ما يكمن وراء معرفة مقاييس الأداء التقليدي، مثل إنتاج المخرجات أو الساعات التي يتم قضاؤها في موقع العمل، يمثّل إعادة ترتيب خفيّة لغرض التحكم، بل إن الأنشطة الأكثر حميمية صارت الآن مرئية أمام الشركات، بما في ذلك ما نأكله، وما نشربه، وأوقات نومنا.

يبدو أن كل هذا يشي بمرحلة أورويلية[452] جديدة من التحكم الكامل، وهو ما أشار إليه جيل دولوز بوضوح في مقاله: «حاشية على مجتمعات التحكم»،[453] ويرى في هذا النص القصير أن موقع السيطرة لم يعد مؤسسة تأديبية ندخلها

452. نسبة إلى جورج أورويل. (م)

453. جيل دولوز: «حاشية على مجتمعات التحكّم»، مجلة أكتوبر، العدد 59، 1992، ص3- 7.

ثم نغادرها لاحقاً. ربما كانت المدارس أو السجون تجارب مروعة بالنسبة إلى أولئك المحاصرين فيها، ولكنهم يوجدون ضمن حدود واضحة على الأقل، وهي حدود يمكن تمييزها من الخارج، أما حدود مجتمع التحكّم، يقول دولوز، فهي حدود غير معترف بها، فالناس محتجزون في منازلهم، وتأثير المدارس يتغلغل في كل مكان، وهناك بالطبع مواقع العمل التي تتربّص بنا من جيوبنا (عن طريق هاتف ذكي لا يكف عن الرنين). إن التحكم يصبح غازاً يحيط بكل مسام حياتنا ويخترقها، وهذا التحكّم جذّاب ومخادع في آن واحد.

بالنسبة إلى العديد من المتحمسين، فإن «سجل الحياة» ليس ملزِماً، بل يعبّر عن رغبتهم في التحرر الشخصي. يقول مارك موشيل[454]، وهو من الأنصار المواظبين: «أنا أتبع برنامج "القياس الذاتي" وأرى إمكانية التحكم في صحتي وتعديل سلوكياتي لإطالة حياتي وتجويدها».[455] قد تبدو مثل هذه العبارات من قبيل الهوس الذاتي بشكل غريب، خاصةً إذا شدّد المرء على الأنا ونسبَ الأشياء إلى ذاته، ولكن يجب، في الوقت نفسه، ملاحظة الكلمات الأخرى المستخدمة هنا: تحكّم، تعديل، تجويد. إذا شدّدنا على هذه الكلمات، يبدو كأننا نواجه لغة

---

454. Mark Moschel

455. مارك موشيل: «دليل المبتدئين للقياس الذاتي (مع قائمة بأفضل أدوات البيانات الشخصية) »:
http://technori.com/2013/04/4281-the-Begners-guide-quantified-self-plus-a-list-of-best-personal-data-tools-out-there

مألوفة تذكّرنا بالإدارة العلمية لدى فريدريك وينسلو تايلور. وكما يقول نيكيلساڤال[456]، فإن صعود «القياس الذاتي» و«اختراق الحياة» قد أعادا إحياء «حلم تايلور بالكفاءة الخالصة».[457] إلا أن احتساب الساعات هذه المرة، لا يقتصر على أوقات العمل وحدها، بل يظل مستمراً على مدار الساعة وطوال الحياة، حتى في أثناء نومنا. إننا عندما «نتحرّر من التهديد أو الإكراه»، كما يقول ساڤال، «ندير أنفسنا بأنفسنا علمياً».

يذكّرنا ساڤال بأننا يجب أن نكون حريصين على عدم رفض سلوك الذين يمارسون «القياس الذاتي» بوصفه تعبيراً عن نرجسيّتهم، إذ يمكن أن يكون الأمر على النقيض من ذلك، فهم قد تخلّوا عن مشروعهم الشخصي، وسلّموا أجسادهم طواعيةً إلى قضية أكبر هي «الإنتاجية». يبدو أن هذا هو الحال مع كريس دانسي الذي تحوّل في سن متقدمة نسبياً إلى التتبّع الذاتي لكي يجعل نفسه أكثر قابلية للتوظيف. من المؤكد أنه كان يحبّ قياس ذاته، لكنه فعل ذلك بدافع الضرورة أيضاً. إنه يفعل الآن ما سيتعيّن على الآخرين فعله في المستقبل القريب: «لا يعتقد دانسي أن كل عمليات التتبّع إيجابية بالضرورة، لكنه قَدَريّ في ما يتعلّق بالمستقبل، وحتى إذا رفض العمال المزيد من المراقبة الأورويلية

456. Nikil Saval: كاتب وناشط وسياسي هندي أمريكي. عضو في الحزب الديمقراطي، ويمثل الدائرة الأولى في مجلس شيوخ ولاية بنسلفانيا. (م)

457. نيكيل ساڤال: «التاريخ السري لاختراق الحياة»، مجلة باسيفيك ستاندرد، 22 أبريل 2014.

من أصحاب العمل، أو اكتشفت الشركات أن هذه الإجراءات تأتي بنتائج عكسية، فمن المرجح أن يستخدم العمال الأفراد التتبّع الذاتي للحصول على ميزة تنافسية».[458]

لا يقتصر «اختراق الحياة» على إدراك قَدَريّ بأننا منتجات سوف تُباع في السوق، فرسالته الضمنية أسوأ من ذلك بكثير: نحن منتَجات سرعان ما تُصبح عتيقة [منتهية الصلاحية]، ما لم يجرِ تحديثها باستمرار. قد يكون العملاء النيوليبراليون غير مسيَّسين، لا لأنهم محاصرون في أحلام نرجسية عن الشهرة المستقبلية، بل لأنهم محاصرون بسبب إدراكهم الفظ بأن الإدارة الذاتية هي السبيل الوحيد المتاح. هذه أيضاً هي النقطة التي توقف عندها جوناثان كراري في كتابه «24/ 7»، حيث يقول: «هناك في الواقع، تماثل مفروض وحتمي بشأن عملنا الإجباري في إدارة الذات، فوهم الاختيار والاستقلال هو أحد أسس هذا النظام العالمي الذي يسم التنظيم الذاتي».[459]

انتهت اللعبة

ربما تكون السمة الأكثر بروزاً من سمات العميل النيوليبرالي هي قدرته على التوفيق بين تحقيق الذات والتماثل. فجمع البيانات بدقة، بالنسبة إلى ممارسي «القياس الذاتي»، لا يتعلّق بالرضا الشخصي فحسب؛ بل يتعلق أيضاً بالنهوض بإنتاجية

458 . كلينت فينلي، مرجع سابق.

459. جوناثان كراري، مرجع سابق، ص46.

الفرد وقدرته التنافسية، ويتعيّن عليه -لكي يحافظ على تفوّقه- أن يتكيّف مع القواعد السائدة، وأن ينخرط في «اللعبة».

لم تعد ممارسة اللعبة مجرد استعارة. لقد أصبحت الألعاب عنصراً مرئياً من عناصر الحياة اليومية، حيث يلعب رجال في منتصف العمر ألعاب الفيديو في مترو الأنفاق، ويوجد الآن نوع متزايد من الألعاب ليس الغرض منها الاستمتاع أو الانجراف لبعض الوقت إلى عالم خيالي، ذلك أن هذه الألعاب صُمّمت لجعل الناس أكثر فعالية وإنتاجية، سواء كانوا عاملين أو آباء أو رواد صالات رياضية أو عشاق. إن الغرض من هذه الألعاب ليس منح اللاعب استراحة مؤقتة أو الهروب من الواقع، بل مساعدة الناس على التكيف مع الواقع القاسي للحياة وتوقعاتها الهائلة، سواء تعلّق ذلك ببناء جسم مثالي أو منزل نظيف ومنظم، أو حتى لمجرد تحسين ابتسامتك اليومية. وغالباً ما يُنظر إلى محاولات إصلاح السلوك الشخصي على أنها مملة وشاقة وشديدة الانضباط، أما بوجود الألعاب، فإن الأمر لم يعد كذلك. ومثل ماري بوبينز[460] فإنهم يجعلون الأنشطةَ المملّة ممتعةً. تغني ماري وهي ترقص بمرح: «ملعقة من السكر تجعل الدواء مستساغاً»، بينما ترتّب أثاث البيت باستخدام قوتها السحرية، فتجعل الملابس تتطاير في الهواء، وتهبط بهدوء في خزانة الملابس. إن هذه التقنية مجدية حقاً، حيث سرعان ما

---

460. ماري بوبينز Mary Poppins: فيلم موسيقي أمريكي من إنتاج والت ديزني عام 1964، يجمع بين التمثيل والرسوم المتحركة. (م)

يرتّب الأطفال ذوو العيون الواسعة غرفتهم، وهذه هي فكرة «التلعيب»[461]، أي تطبيق منطق الألعاب على أوضاع العالم الحقيقي، وجعل الأشياء المملّة ممتعةً.

لكن ما هو منطق هذه الألعاب تحديداً؟ بغض النظر عن أكثرها ترفيهاً، فإنها تستند إلى الشيء نفسه الذي يرغب فيه الأطفال، الشيء نفسه الذي يتلقّونه من والديهم عندما يفعلون شيئاً جيداً، أو يحصلون عليه من طبيب الأسنان عندما يطيعونه ويُبقون أفواههم مفتوحة. المكافآت! إن الألعاب تقدّم مكافآت؛ قد تكون في شكل شارات أو نقاط أو حتى نقود، وهي تُستخدَم بعد ذلك حافزاً للاستمرار، لا لجعل الشخص يواصل اللعب فحسب، بل لجعله يلعب أفضل ويرغب في الوصول إلى مستوى تالٍ متقدّم.

أصبح «التلعيب» شائعاً على نطاق واسع بين الشركات التي ترغب في تطوير علاقات أكثر ودّاً مع زبائنها. شركة ستاربكس[462]، على سبيل المثال، صممت تطبيقاً يكافئ الزبائن بمشروبات مجانية، ومنحت «أخبار غوغل» قراءها الأكثر تردّداً على موقعها شارات وأسمة، وأوضحت شركة غوغل أن تحويل قراءة الأخبار إلى لعبة يجعلها أكثر متعة ويحفّز الناس على قراءة المزيد.

---

461. تلعيب أو تَلعاب Gamification: تحويل الأشياء أو المهام إلى ألعاب. (م)
462. ستاربكس Starbucks: شركة مقاهي أمريكية تأسست عام 1971. (م)

تم تطبيق منطق مماثل على المشكلات اليومية مثل إدارة العلاقات الشخصية. باستخدام تطبيق يدعى «كانوودل»[463]، يمكنك تحويل زواجك إلى لعبة. وها هو أحد المستخدمين يشرح كيفية عمل هذا التطبيق: «إذا فعلت بعض الأشياء الصغيرة من أجل شريكك... تحصل على إشارات بأن خزّان الحب قد امتلأ. وإذا لم تفعل ذلك، تحصل على إشارات تفيد بأن خزّان الحب شبه فارغ».[464] يمكنك بعد ذلك استخدام «خزّان الحب» الممتلئ لتلقّي بعض المكافآت، مثل التدليك المريح أو ممارسة الجنس، ويبدو أن الأمل الذي يتعلّق به المستخدمون يكمن في مراقبة خزّان الحب بعناية، وتلقي المكافآت، حيث يمكنهم بذلك تحسين علاقاتهم الحميمة.

تستطيع أن تحوّل حياتك بأكملها إلى لعبة إذا رغبتَ في ذلك. يمكنك مثلاً، باستخدام تطبيق يسمّى «إيك-وِن»[465] «رفع مستوى حياتك»، حيث يحوّل هذا التطبيق قائمة أعمالك الشخصية إلى لعبة. يمكنك إنشاء «صورة رمزية» تنتقل بعد ذلك إلى نوع من «المهام» عن طريق إكمال الأعمال اليومية الأساسية، مثل غسل الملابس أو الرد على رسائل البريد

---

463. Kanoodle

464. سوزي نيلسون: «عندما تصبح العلاقة لعبة»، مجلة أطلنطيك، 8 أغسطس 2013.

465. إيك-وِن EpicWin: تطبيق من مهام بسيطة وتافهة، مثل ارتداء الملابس أثناء القفز، يخرج الخاسرون بينما يواصل الرابحون اللعب للحصول مكافآت مالية. (م)

الإلكتروني، وعند إنجاز ذلك، تحصل صورتك الرمزية على مكافآت يمكن استخدامها لـ«رفع المستوى» والحصول على «غنيمة» (مثل معدات جديدة تتيح لك تحسين صورتك الرمزية). قال مطوّر هذا التطبيق لصحيفة الغارديان: «عند استخدام هذا التطبيق تستفيد من منزل مرتَّب، أو يوم عمل أكثر تنظيماً، أو تنجح في أي هدف من أهداف الحياة التي ترغب في تحقيقها».[466]

هذه إحدى الطرق التي يجري بها تبرير ممارسة «التلعيب»، فهي تستخدم سيكولوجيا المكافآت للوصول إلى نتيجة مرغوبة. ما الذي لا يعجبك في الأشخاص الذين يقومون بتحسين علاقاتهم أو قراءة المزيد من الأخبار؟ ألن يجعل هذا المواطنين أكثر سعادة واستنارة وأفضل استعداداً للتعامل مع عالمنا؟ وبتطبيق ذلك على برامج الحمية: مَن لن يصبح أفضل حالاً بعد خسارة بعض الوزن الزائد؟ خاصة إذا كان من الممكن جعل ذلك سهلاً ودون ألم، بمنح المشاركين بعض المكافآت المناسبة.

كان استخدام المكافآت لتشكيل سلوك الناس هو الفكرة الأساسية وراء علم النفس السلوكي الذي انتهجه ب. ف. سكينر[467]. فقد وجد سكينر، أثناء تجاربه على الحيوانات، أن

---

466. جميما كيس: «تحويل الأعمال المنزلية إلى لعبة مع إيبك-وِن»، الغارديان، 23 أغسطس 2010.

467. بورهوس فريدريك سكينر Burrhus Frederic Skinner: عالم نفسي وسلوكي ومخترع وفيلسوف اجتماعي مريكيًا، توفي عام 1990. (م)

الكائنات الحية تستجيب للمكافآت، وأن السلوكيات التي تُكافَأ باستمرار تصبح متجذرة بمرور الوقت. انتُقِدَت هذه الأفكار في الأوساط الأكاديمية لفترات طويلة وعلى نطاق واسع، فقد هاجم نعوم تشومسكي نظرية سكينر، في سلسلة من المنشورات، موضحاً أن افتراضه عن العقل البشري كونه صفحة نظيفة يعد افتراضاً «منافياً للعقل تماماً، ولا يعتمد على أي شيء».[468] أما بعيداً عن الأوساط الأكاديمية، فإن النقد الأشد الذي وُجّه للنزعة السلوكية جاء من فيلم ستانلي كوبريك[469] عام 1971: «برتقالة آلية منتظمة»، المقتبس من رواية لأنتوني بورغيس[470] بالعنوان نفسه.

قد يبدو من المدهش أن عمل سكينر قد حقّق مثل هذه العودة الناجحة، لا سيما في عصر «الاختيار الفردي» و«تحقيق الذات». لا يبدو شيئًا أشدّ قسوةً وأكثر هجوماً على «رجال/ نساء الآن» من إخضاعهم لأوامر استبدادية. ومع ذلك، فإن فكرة سكينر عن تعديل السلوك تستند إلى الافتراض بأن قوة الإرادة محدودة جداً. قال عالم السلوك جان هارفي[471]

---

468 . هكذا عبّر عن ذلك نعوم تشومكسي في أحد أحاديثه، ووهو متاح على يوتيوب: Noam Chomsky vs B.F. Skinner (تشومسكي ضد سكينر). انظر أيضاً نعوم تشومسكي في: «قضية ضد سكينر»، مجلة نيويورك لمراجعة الكتب، 30 ديسمبر 1971.

469. Stanley Kubrick: مخرج ومنتج وكاتب سيناريو أمريكي، من أهم صانعي الأفلام (1928 - 1999). (م)

470. Anthony Burgess: روائي وملحن إنجليزي (1917 - 1993). (م)

471. Jean Harvey: رئيس قسم التغذية وعلوم الأغذية في كلية الزراعة وعلوم الحياة بجامعة فيرمونت. (م)

بهذا الصدد، في مقابلة مع «أطلنطيك»، متحدثاً عن برامج إنقاص الوزن: «قوة الإرادة لا جدوى منها. إن المجدي هو الاعتماد على سكينر بشكل كبير، أي تشكيل السلوك بمرور الوقت عن طريق ردود الفعل، وتهيئة البيئات التي لا يُحفَّز فيها الناس على تناول أطعمة خاطئة».[472]

هنا، مرة أخرى، نواجه تلك العلاقة المتناقضة بين السلطة والامتثال، من ناحية، والتعبير الفردي وتحقيق الذات، من ناحية أخرى. إن الاستسلام لوكالة استبدادية لا تخبرك بما يجب عليك فعله فحسب، بل تمنح المكافآت وتفرض العقوبات لإعادة تشكيل سلوكك حتى يكون أكثر فاعلية، يبدو كأنه يقوّض مصلحتك واستقلاليتك.

لكن هذا التصوّر كان عرضة للتغيّر أيضاً، فنظراً لأن «المتتبِّعين ذاتياً» من أعضاء حركة «القياس الذاتي» قد تبنوا هذه التقنيات، أصبحت سلوكيّة سكينر صرعةً حديثة، مرةً ثانية. وبدلاً من كونها تتناقض مع المُثُل التحررية في «سجل الحياة»، فإن سكينر يعدّ امتداداً يسمح لهم بالتركيز على «تعزيز الذات». لكن هذه الأساليب تجاوزت المبتكرين والمتبنّين الأوائل، وهي الآن متاحة على نطاق جماهيري واسع، ويمكن لأي شخص تنزيل تطبيقات سكينر السلوكية على الهاتف أو جهاز

---

472. ورد هذا الاقباس لدى ديفيد فريدمان في «الذات الممثلنة»، مجلة أطلنطيك، 21 مايو 2012.

الحاسوب، وأحد هذه التطبيقات هو «اخسر»[473] الشهير، حيث يتلقّى المستخدمون، بعد تحديد الوزن المستهدف، والجدول الزمني، ملاحظات رسومية تساعدهم على تعديل سلوكهم، كما إن تطبيقات أخرى ذهبت إلى ما هو أبعد من ذلك بالاستفادة من فكرة العقوبة، وأحد الأمثلة على ذلك هو تطبيق «جيم-باكت» الذي عرضته مجلة «أطلنطيك» باستفاضة في مقال مميز، قال محرّر المجلة: «يطلب من المستخدمين في هذا التطبيق الالتزام بزيارة صالة الألعاب الرياضية لعدد معين من المرات كل أسبوع، والموافقة على تغريمهم 5 دولارات على الأقل في كل مرة يتخلّفون فيها عن الحضور. ويؤكد التطبيق وجود المستخدمين في صالة الألعاب الرياضية الخاصة بهم عبر نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) ويفرض رسوماً على بطاقاتهم الائتمانية إذا لم يحضروا كما هو مخطّط لهم. ثم تقوم الشركة بعد ذلك بتقسيم رسوم التخلّف عن الحضور بين أولئك الذين يحترمون التزاماتهم الأسبوعية، بحيث يتم تحفيزك على الذهاب، أو معاقبتك على عدم الذهاب».[474]

هناك برامج أخرى أكثر تقدماً تمتد إلى ما هو أبعد من شاشة الهاتف المحمول. أحد الأمثلة على ذلك هو «ريت-روفيت»[475] الذي يركز على تغيير السلوك، وقد وُصِف هذا

473. «اخسر» Lose It : تطبيق حاسوبي يعرض خطةً لفقدان الوزن. (م)

474. فريدمان، المرجع السابق.

475. Ret- rofit

البرنامج في مقالة «أطلنطيك» نفسها: «يتتبّع مستخدمو تطبيق «ريت-روفيت» طعامهم وممارستهم الرياضية عبر الإنترنت ولديهم جلسات أسبوعية على منصة «سكايبي» التواصلية، بحضور اختصاصي تغذية، وطبيب نفسي، ومرشد فكري... وبعد انتهاء عام من التواصل، يظل بإمكان المشاركين تنظيم الاستشارات من حين لآخر، بينما يستمر برنامج «ريت-روفيت» في مراقبة أوزانهم بطريقة لاسلكية، إلى أن يتمكّن المرشد من التواصل معهم إذا بدأ الرقم في الصعود».

إذا بدا من الغريب أن يسلّم «المتتبعون الذاتيون» أنفسهم عن طواعية لهذه النزعة السلطوية الجديدة، بل ويدفعون المال لكي يكونوا ملاحقين من وكالة خارجية، ففكِّر إذن في العلاقة الأكثر تناقضاً التي يبدو أنهم يتعاملون بها مع البيانات والمعلومات، إذ بينما يشاركون بسعادة ما لديهم من بيانات حول أجسادهم وسلوكياتهم اليومية، فإنهم يحتجّون بقوة على الطريقة التي تجمع بها الحكومات بياناتهم وتوثّقها. إدوارد سنودن[476]، الموظف السابق في وكالة الأمن القومي، الذي سرّب معلومات محظورة، وهو «ليبرتاري» ملتزم (عضو في الحزب التحرريّ)[477]، يعدّ

---

476. Edward Snowden: مستشار استخباراتي أمريكي سابق متخصّص في أنظمة الحاسوب، سرّب معلومات سرية من وكالة الأمن القومي في عام 2013. (م)

477. الحزب التحرّري (الليبرتاري) Libertarian Party : ثالث أكبر حزب سياسي في الولايات المتحدة، ويدعو إلى عدم التدخل في الحريات المدنية، ويطالب باعتماد رأسمالية غير مقيدة، وفرض المزيد من التقييدت على تدخل الحكومة ونطاق عملها. (م)

بطلاً محتفًى به بين جمهور شبكة الإنترنت لكشفه عن المدى الذي تتجسّس به الحكومات الأمريكية لا على أعدائها المحتملين فحسب، بل على حلفائها وشعبها بالمثل. ويرى هؤلاء الذين يخيّم عليهم نمط من المخاوف الأُورْوِيلية، أن الحكومة مؤسّسة وحشية تتجسّس على مواطنيها.

يتركّز الخوف حصرياً في الحكومات الأبوية والمؤسسات الشبيهة، وكلها، كما يرى أعضاء الحزب التحرّري، مصمّمة للحدّ من حرية الناس. بينما لا يُقال أثناء ذلك، سوى القليل عن الشركات التي تجمع منذ فترة طويلة كميات هائلة من البيانات بطريقة منتظمة نسبياً. إن ما يجعل شركات مثل «غوغل» و«فيسبوك» ذات قيمة عالية ليست الخدمات التي تقدمها، ولكن البيانات التي تمتلكها، والتي تستخدمها بعد ذلك لمساعدة المُعلنين على استهداف الزبائن المحتملين. من ذلك شركة «أكسيوم» [478]، على سبيل المثال، وهي تقوم بجمع كميات هائلة من البيانات، ويقال أن لديها سجلات لمئات الملايين من الأمريكيين، وتسمح معالجة هذه البيانات للشركة بتصنيف الأشخاص وفقاً لمجموعة من الفئات المحدّدة مسبقاً، مثل فئة «ساكني الدُّور الكبيرة من أصحاب السيارات العائلية»، أو فئة «البالغين الذين يعيشون مع والديهم

---

478. أكسيوم Axciom : شركة تأسست عام 2018 في أركنساس. تقوم بجمع وتحليل وبيع قواعد البيانات والمعلومات لاستخدامها في الحملات الإعلانية. (م)

الأثرياء».[479] وقد اشتُهرت تلك القصة التي أرسلت فيها الشركة إلى فتاة مراهقة عدداً من القسائم لركوب المواصلات وشراء الحفاظات، واشتكى والد الفتاة الشركة متهماً إياها بتشجيع المراهقات على الحمل، إلا أنه اتصل معتذراً في ما بعد، عندما اكتشف أن ابنته حامل فعلاً. لم تخبر الفتاة أحداً بذلك، لكن نمط استهلاكها كشف سرّ حملها.

ما هي الآثار المترتبة على تمكين الشركات من معرفة البيانات الشخصية؟ وبأي كيفية يمكن أن تُستخدم هذه المعلومات في المستقبل؟ نجد إجابة مدهشة في «المرآة السوداء»، وهو مسلسل درامي بريطاني من أعمال «الديستوبيا»، فالشاب بينغهام مادسن (بينغ) الذي يشعر بالخذلان، يعيش في مجمع سكني ضخم لا اسم له، أو ما قد يسميه عالم الأنثروبولوجيا مارك أوجيه[480] «لا-مكان».[481] وتتكوّن غرفته الصغيرة، وهي نسخة من المهاجع المستقبلية، من سرير واحد تحيط به أربعة من «جدران الفيديو»[482]. ومثل التلفزيون الذي لا يمكن إطفاءه، تضيء هذه الجدران باستمرار وتعرض إعلانات تجارية وفق

479. أليس إ. ماروِيك: «بياناتك تُستخرج من الأعماق»، مجلة نيويورك لمراجعة الكتب، 9 يناير 2014.

480. Marc Augé: أنثروبولوجي فرنسي. صاغ مفهوم «اللامكان» Non-place في كتاب: «اللامكان: مقدمة لأنثروبولوجيا الحداثة الفائقة»، إشارة إلى الفضاءات التي تتلاشى فيها العلاقات الإنسانية والهويات الذاتية. (م)

481. مارك أوجيه: «اللامكان: مقدمة في أنثروبولوجيا الحداثة الفائقة»، منشورات فيرسو، لندن، 1995.

482. جدار الفيديو LCD wall : سطح من شاشة ضخمة أو عدة شاشات مركّبة تغطي الجدار. (م)

مواصفات المُشاهد الشخصية. أحد أكثر العروض التي تظهر بشكل متكرّر عرضٌ إباحي ناعم بعنوان «فتيات الخيال»، وتظهر هذه الإعلانات التجارية في جميع أنحاء المجمّع، أينما توجد شاشات، بما في ذلك المرحاض العام والمطعم، وعندما يلتقي «بينغ» امرأةً في المرحاض العام ينجذب إليها ويغازلها، وتتم مقاطعتهما بظهور مفاجئ لإعلان «فتيات الخيال» الذي يكشف عن عادات «بينغ» في مشاهداته السريّة.

هذا هو مجتمع التحكّم حيث تُسجّل كل خطوة صغيرة وكل نشاط يومي، ما يحدّد نقاط اهتماماتك الشخصية التي تظهر دائماً في الجزء العلوي من شاشتك. وتُستخدم نقاط الاهتمام لدفع ثمن الطعام في آلات البيع، أو الحصول على معجون أسنان مع شراء الفرشاة، أو مشاهدة الأفلام أو ممارسة الألعاب. ولكسب المزيد من النقاط، يقضي «بينغ» والمواطنون الآخرون الذين يعيشون في المجمع، وقتهم في صالة الألعاب الرياضية، مرتدين بدلات رياضية رمادية اللون. وهم يركبون دراجات رياضية من الصباح إلى المساء، ما يولّد الكهرباء لتشغيل عدد لا حصر له من شاشات «جدران الفيديو» التي تحيط بهم. وبينما يجمعون النقاط بتحريك دراجاتهم، يمكنهم أن يختاروا إما مشاهدة الأفلام أو ممارسة الألعاب أو الاكتفاء بمشاهدة «صورهم الرمزية» وهي تقود الدراجات على امتداد طريق ريفي افتراضي. (من المؤكد أن هذا المشهد يشي بصورة «الدراجة المكتبية» حيث يعمل الناس ويمارسون الرياضة وينتجون الطاقة

في الوقت نفسه).

إن ما تجسّده هذه الدراما هو وجود طبقة «البريكاريا»[483] وجوداً دائرياً تعمل فيه على مدى ساعات طويلة دون إحساس بالهدف، ودون فرصة للترقّي. أما النقاط التي يكسبها اللاعبون بعد يوم كامل من ركوب الدراجات فهي لا تكاد تكفي إلا لشراء الطعام واستهلاك بعض وسائل الترفيه الهروبية في غرفهم. على أنه تجدر الإشارة هنا إلى أنهم ليسوا الأسوأ حالاً، فالسِّمان أقلّ مرتبة وهم موكلون بعمليات التنظيف في المجمع وغالباً ما يكونون عرضة للإساءة. بالنسبة إلى راكبي الدراجات من البريكاريا، فإن الحياة تجربةٌ متواصلة من الملل ويزيدها الترفيه الرخيص تأزّماً. والسبيل الوحيد لتغيير حياتك، والانفصال عن وجود غير مؤكد يتخبّل في فخّ ذلك المجمع السكني، هو إجراء اختبار على «الكفاءة» يسمى «هوت-شوتس»[484]، وهو برنامج ألعاب على غرار «إكس-فاكتور»[485]. ولكنه خيار متاح لقلّة من المشاركين، لأنه يكلف 15.000.000 نقطة، وهو مبلغ قد يستغرق مدى الحياة حتى يتمكن اللاعب من مراكمته.

---

483. بريكاريا Precariat: مصطلح اجتماعي-اقتصادي يحاكي مصطلح «بروليتاريا» Proletariat، مشتق من Precarity (هشاشة)، ويدل على طبقة اجتماعية هشّة تفتقد الأمن وتعيش وضعاً متقلقلاً من الناحيتين الاجتماعية والاقتصادية. (م)

484. Hot Shots

485. X-Factor

يجب أن يتذكّر المرء هنا أن برامج التدريب الداخلي[486]، وهي غالباً ما تكون ضروريةً للهروب من طبقة البريكاريا، تُباع الآن في المزادات. وكما لاحظ أندرو روس، «فإن برنامج التدريب الداخلي لدى فيرساتشي[487] بلغ 5000 دولار في أحد المزادات، وحقوق النشر المؤقتة في مدونة هفينغتون-بوست وصلت إلى 13000 دولار، كما دفع أحد الأشخاص 42500 دولار لقضاء مدة أسبوع واحد في ڤوغ[488]»/ [489]

يعيدنا هذا إلى المناقشة الافتتاحية في هذا الفصل، فلأنك تحترف البحث عن عمل، يُلقَى بك في لعبة، ليس اختياراً ولكن بالضرورة. من الصعب جداً أن يتدرّب مَن وُضعت هذه اللعبة من أجل استمتاعه، ومن المؤكد أنها ليست للاعبين أنفسهم، أي الذين يظلّون في حالة تشويق وترقّب مستمر وهم بين الأمل واليأس. كتب أوفر شارون في هذا الصدد: «يجب على الباحثين عن عمل الاستمرار في الاعتقاد بأنهم عندما يتقدّمون بطلباتهم في كل مرة للحصول على وظيفة فإن لديهم فرصة حقيقية

---

486. التدريب الداخلي internship: تجربة تعليمية مهنية ضمن نطاق المؤسسة لاكتساب الخبرة والتأهّل. (م)

487. ڤيرساتشي Versace: شركة أزياء إيطالية فاخرة تنتج الملابس الجاهزة والإكسسوارات. (م)

488. ڤوغ Vogue: مؤسسة أمريكية تصدر مجلة ڤوغ الشهرية الخاصة بنمط الحياة والأزياء الراقية ومستحضرات التجميل. (م)

489. أندرو روس: «حلم رأسمالي»، مجلة لندن لمراجعة الكتب، 19 مايو 2011.

للفوز».[490] ويضيف هذا تطوراً غير متوقَّع إلى «أيديولوجيا الاختيار»، فالعثور على وظيفة يتعلّق بالاختيار والجهد الشخصي: إذا عملنا بجديّة بما فيه الكفاية، سواء في إعداد سيرتنا الذاتية أو تحسين مظهرنا، فسنحصل أخيراً على ما نبحث عنه. لكن هذه ليست القصة الكاملة، لأن ما نحتاجه، بالإضافة إلى ذلك، هو الحظ.

تحدّد هذه العلاقة المتناقضة بين الصدفة والاختيار حقيقة العميل النيوليبرالي، ولمعرفة ذلك عملياً، فكّر في كيف بدأت الشركات باستخدام الألعاب في بحثها عن المستخدَمين المرشّحين المناسبين! تقدم شركة «ناك»[491] الصغيرة في وادي السيليكون مجموعة من ألعاب الفيديو القائمة على التطبيقات لتحسين عملية التوظيف، ومنها لعبتا «دَنجن سكرول»[492] و«وسابي ويتر»[493]، حيث يتلقّى اللاعب طلبات الزبائن في مطعم «سوشي» مزدحم. يشير الصحفي دون پيك[494] في مقال له بمجلة «أطلنطيك» إلى أن «هذه الألعاب ليست للعب فحسب، فقد صمّمها فريق من علماء الأعصاب وعلماء النفس

490. أوفر شارون: «تكوين الباحثين عن عمل بوصفهم عاملين محترفين: لعبة العمل غير المسيّسة للبحث عن وظيفة»، مجلة علم الاجتماع النوعي، 30 (4)، 2007، ص. 412.

491. Knack

492. Dungeon Scrawl

493. Wasabi Waiter

494. Don Peck: محرّر مجلة أطلنطيك ومؤلف كتاب: «كيف أدّى الركود الكبير إلى خنق مستقبلنا». (م)

وعلماء البيانات لاستكشاف الإمكانات البشرية».[495] ووفقاً لمؤسّس شركة «ناك» غاي هالفتك[496]، فإن عشرين دقيقة من اللعب كافية لتوليد «دقة عالية في نفسيتك وذكائك، وتقييم إمكاناتك بوصفك قائداً أو مبتكراً».

هذا يعني أن المرشّح المناسب هو شخص لديه مَلَكات خفيّة لا يمكن تمييزها باستخدام التقنيات العادية، مثل المقابلات أو الاختبارات الأخرى، ويمكن اكتشاف الموهبة الحقيقية بدلاً من ذلك، عن طريق معرفة كيف يلعب الشخص لعبة فيديو. من المثير للاهتمام أن هذا يكثف درجة الغموض، فقبل بدء اللعبة، لا يعرف صاحب العمل ولا الموظف المرشّح من هو الشخص المناسب.

ما يثير التساؤل هنا هو الانتقال من «أيديولوجيا الاختيار» إلى «أيديولوجيا المختار»، ويقول زيغمونت باومان عن ذلك: «جميعنا محكومون بعالم من الخيارات، لكن ليس كلّ منّا لديه الوسائل المناسبة ليكون هو الشخص الذي يختار».[497] وهذا ما يجب عكسه في مجموعة النيوليبرالية المؤثرة حالياً، والتي تلتقي فيها الهشاشة مع عقلية الموهبة. نحن جميعاً لا نملك اليوم تلك الوسائل التي تجعلنا مختارين. هذا هو المستقبل المفضّل: بالرغم

495. دون بيك: «إنهم يراقبونك أثناء العمل»، مجلة أطلنطيك، 20 نوفمبر 2013.
496. Guy Halfteck
497. زيغمونت بومان: «الذات في مجتمع استهلاكي»، مجلة هدجهوغ، 1 (1)، 1999، ص. 40.

من أنك لا تملك أي ضمان لاختيارك على الإطلاق، فلا تزال الفرصة لديك، شريطة أن تبدأ بدفع 15.000.000 نقطة من نقاط الاستحقاق حتى تتمكن من الظهور في «برنامج المواهب»، أو تدفع 42.500 دولار لكي تُقبَل في برنامج ڤوغ الداخلي.

تخلق الحقائق الاقتصادية القاسية في يانصيب المواهب الكبيرة بعض المشكلات الوجودية الخطيرة بالنسبة إلى «رجال/ نساء الآن»، فهؤلاء الأشخاص بعد كل شيء، هم الذين يعتقدون أنهم يمكن أن يكونوا أي شيء وفي أي وقت. لكن الواقع مقيّد أكثر من ذلك بكثير، فهم لا يستطيعون أن يصبحوا أنفسهم إلا إذا تم اختيارهم في «برنامج المواهب» الكبير الذي يُعرف باسم «سوق العمل».

(5)

وداعاً أيتها العافية!

«فلتذهب الصّحة إلى الجحيم».

إيفان إليش[498]

حريّة الرّاحة المرضية

عادةً ما نفكّر في الإصابة الرياضية على أنها مصدر إزعاج، ولكن ليس هذا هو الحال بالنسبة إلى الشخصية المركزية في «كفاحي»، وهي رواية سيرة ذاتية ملحمية كتبها كارل أوف كناوسغارد[499] في ستة مجلدات. خلال مباراة كرة القدم الأسبوعية، أصيب كارل بكسر في عظمة الترقوة، وعند عودته إلى المنزل من عيادة الطوارئ، يصف المتعة غير المتوقَّعة التي منحها إياه هذا الحادث المؤسف: «بعد تناول الطعام، استلقيتُ

498. كان هذا عنوان سلسلة من المحاضرات ألقاها إيفان إيليتش، وفقاً لميتزل في مقدمة كتاب «ضد الصحة»، ص. 5.

499. Karl Ove Knausgaard: روائي وناقد نرويجي، كتب ست روايات عن سيرته الذاتية بعنوان «كفاحي»، كما نشر سيرة ذاتية أخرى بعنوان: «رباعية الفصول». (م)

على الأريكة، ووسادة خلف ظهري، أشاهد مباراة كرة قدم إيطالية على التلفاز. في السنوات الأربع منذ أن رزقنا بأطفال لم أفعل شيئاً مثل هذا إلا مرةً واحدة، وذلك عندما كنت مريضاً جداً، حيث لم أستطع الحركة، واستلقيتُ على الأريكة يوماً كاملاً، وشاهدت عشر دقائق من فيلم جيسون بورن الأول، ونمتُ قليلاً، وتقيأت بين حين وآخر، وعلى الرغم من أن جسدي كله كان يؤلمني وكان الأمر لا يطاق على الإطلاق، إلا إنني ما زلت أستمتع بكل ثانية من الاستلقاء على الأريكة ومشاهدة فيلم في منتصف النهار! لدي الآن ذلك الشعور نفسه. لم أكن في وضع يسمح لي بفعل أي شيء، ومهما كان كتفي يؤلمني، إلا إن متعة التمكّن من الاستلقاء بسلام تام كانت شيئاً لا يضاهى».[500]

تعدّ الإصابات والمرض جزءاً محتوماً من الحياة لا مفر منه، وعادة ما يُنظر إليها على أنها مصيبة أو سوء طالع. ما يفعله كناوسغارد ببراعة كبيرة هنا هو الكشف عن أحد أسرار الذنب المشتركة لدينا، فقد يكون الشعور بالعجز والإعاقة مصدر إزعاج، لكنه أفضل بكثير من التعامل مع المطالب التي نواجهها كل يوم مثل العمل، والاهتمام بالأعمال المنزلية، وبالطبع الاعتناء بأنفسنا. إن الإصابة العنيفة بالمرض والإصابة بكسر في الترقوة هما اللحظتان الوحيدتان اللتان شعر فيهما كارل بالراحة

500. كارل أوف كناوسغارد: «رجل في حالة حب»، كفاحي، المجلد. 2، منشورات هارفيل سيكر، لندن، 2013، ص. 518.

خلال أربع سنوات. لقد حرّره المرض من المطالب اليومية وسمح له أخيراً بأن يعيش كما يحب. لا يبدو أن الحياة الحقيقية، وفقاً له، تكمن في النشاط أو الخروج طلباً لتحقيق أقصى قدر من الصحة والسعادة، فمتعته الحقيقية تبدأ، بخلاف ذلك، مع لحظات السلبية والاستسلام.

نجد شعوراً مماثلاً بشكل ملحوظ في نص قصير من نصوص السيرة الذاتية كتبه روب لوكاس[501]، حيث يتحدث عن وظيفته بوصفه مطوّر إنترنت، ويلاحظ كيف يبدأ العمل في التغلغل إلى جوانب أخرى من حياته، بما في ذلك أحلامه، وعندما يتساءل متى يجد فترةً للراحة، فإن كل ما يفكر فيه هو المرض. يكتب عن ذلك قائلاً: «عندما يأتي المرض، وأكون عاجزاً عن العمل بشكل لا إرادي، فإنني أستعيد بالفعل ما تحتاجه نفسي من وقت إضافي. إنه لأمر غريب أن نبتهج بظهور الأنفلونزا مع التفكير في أنه في غمرة فترة النقاهة، قد يتمكن المرء أخيراً من اللحاق بالأشياء التي جعلها العمل بعيدة عنه».[502] بالنسبة إلى لوكاس، تعدّ الإنفلونزا «سلاحاً» سرياً قد يستعيد به جزءاً من حياته، لمدة يوم أو يومين على الأقل. ويضيف أن المرض «لا يسيطر عليه معتدٍ مفترض»، فهو ليس «مجرد حالة إعياء طارئة مفروضة على الجسد من الخارج».

---

501. Rob Lucas: متخصص في تطوير البرمجيات، وخبير في قواعد البيانات العلائقية. (م)

502. روب لوكاس: «الحلم مشفّراً»، مجلة اليسار الجديد، العدد 62، 2010، ص. 128.

مرضه كما يشعر به «شيء إرادي تقريباً... عطلة يطلبها الجسم لنفسه».

إن التفكير في المرض على أنه هروب من متطلبات العمل الدائمة، أو الحياة الطبيعية بعمومية أكثر، لا يقتصر بحال من الأحوال على العمّال المبدعين الذين ينتمون إلى عالم ما بعد الصناعة، مثل كناوسغارد ولوكاس. إن له جذوراً تاريخية أعمق بكثير، وقد أوضحت سوزان سونتاغ[503] في كتابها «المرض بوصفه استعارة»، كيف كان مرضى السّل خلال القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين، يُصوَّرون تلقائياً على أنهم شغوفون ومثيرون وحسّاسون ومبدعون. كانوا يمثّلون كل الأشياء التي يفتقدها المجتمع البرجوازي في القرن التاسع عشر، وكانت الإصابة بالسل تمكّن المرء من عدم الالتزام بمطالب المجتمع المحترم: «سُمِح للمصاب بالسل بالتغيّب، والتجوّل في بحث لا نهاية له عن مكان صحّي. وابتداءً من أوائل القرن التاسع عشر، أصبح السّل سبباً جديداً للنفي، أي سبباً لحياة كان أساسها السفر»،[504] حيث لا يمكن العثور على الراحة إلا في أماكن جميلة ومنعزلة، مثل الجبال والصحارى وجزر البحر الجنوبي والبحر الأبيض المتوسط. لم يُنظر إلى السّل على أنه مرض فظيع فحسب (وكان كذلك دون شك)، بل أيضاً

503. Susan Sontag: فيلسوفة وروائية وكاتبة وناشطة سياسية أمريكية. من أعمالها: «ملاحظات حول المعسكر»، و«أنماط الإرادة المتطرّفة». (م)

504. سوزان سونتاغ: «المرض بوصفه استعارة»، منشورات ستراوس وغيرو، نيويورك، 1978، ص 33.

بوصفه «طريقة للتقاعد من العالم دون الاضطرار إلى تحمل مسؤولية القرار».[505] وتعتقد سونتاغ أنه لا شيء يمكنه أن يوضح هذا بأفضل مما في كتاب توماس مان[506] «الجبل المسحور». في هذه الرواية، يزور هانز كاستورب[507]، وهو شاب قوي من هامبورغ، صديقاً في مصحّة في جبال الألب السويسرية لبضعة أسابيع، بعد تلقّيه تشخيصاً زائفاً إلى حد ما، ولكنه يمكث لمدة سبع سنوات مستمتعاً بهواء الجبل وغياب المسؤولية، وينخرط في مناقشات فلسفية مطوّلة مع رفاق يثيرون الاهتمام. ربما يكون هذا هو الملاذ الذي يحلم به كل من كناوسغارد ولوكاس، ففي حالة الشّواش التي يُحدثها المرض، إنما يريان نفسيهما يهربان إلى جبلهما المسحور.

إن مغادرة الحياة النمطيّة لمدة سبع سنوات ليست خياراً فعلياً بالنسبة إلى معظم العاملين في المكاتب، فلربما يؤدي الابتعاد عن المنزل لبضعة أيام فقط إلى إثارة الشكوك، وقد صار من المحرّمات أخذ إجازة مرضية لأغراض غير مبررة (مثل الذهاب للتسوّق في عيد الميلاد أو التعافي من صداع الكحول أو الاستمتاع بيوم مشمس جميل). تشير دراسة حديثة إلى أن ما يصل إلى 74 في المائة من العاملين يحضرون للعمل حتى وهم

505. المرجع السابق، ص33.

506. Thomas Mann: روائي ألماني، وناقد اجتماعي، حاز على جائزة نوبل في الأدب عام 1929. (م)

507. Hans Castorp

مرضى.[508] ربما نتخيّل الفرار إلى جبلنا المسحور الخاص، لكن معظمنا يستمرون وهم يبدون منتجين، على الرغم من نفير الاحتجاجات التي تبديها أجسادنا.

لقد اعتمد بعض أرباب العمل نهجاً أكثر ملاءمة، وهم يقرّون الآن بالحاجة إلى يوم عطلة «غريب». ومن خلال تقديم «أيام اللحاف»[509] (إجازات تطوعيّة يأخذها الموظفون لمدة قصيرة دون الحاجة إلى إشعار مسبق، عندما لا يشعرون برغبة في القدوم إلى المكتب)، يسعى أرباب العمل هؤلاء إلى تقليص عدد حالات «التمارض» غير المجازة التي قد يختلسها الموظفون لو لا هذا الحلّ.[510]

تكمن جاذبية المرض في قدرته على تخليصنا من واحدة من أعظم رذائل مجتمعنا، وهي عدم القيام بأي شيء، فنحن لا يُتاح لنا مغادرة موقع العمل إلا عندما يبدأ الجسد إضرابه، حيث يسمح لنا المرض بإهمال الوقت وعدم احتسابه، لفترة على الأقل، وما كان يعدّ مجرد كسل في السابق يصبح شكلاً من أشكال الراحة الضرورية. إننا بالاستسلام لأمراضنا، نتبع (ونعكس في الوقت نفسه) أحد المطالب المركزية في الأخلاق

---

508. لوسي فيليبس: «الموظفون البريطانيون مشغولون جداً بالإجازات المرضية»، نشرة معهد الأفراد والتنمية، 25 سبتمبر 2008.

509. أيام اللحاف duvet days: كناية عن عدم مغادرة السرير. (م)

510. كريس لاند وسكوت تايلور: «تصفّحْ: العمل والحياة والتوازن والعلامة التجارية في مؤسسات رأسمالية العصر الجديد»، مجلة علم الاجتماع، 44 (3)، 2010، ص 395- 413.

الحيوية، ألا وهو «استمع إلى جسدك». وكما يوضّح لنا كلّ من كناوسغارد ولوكاس، فإن هذا الاستسلام يفتح فضاءً مؤقتاً يمكن فيه للشخص المريض أن يشعر بالتحرر من أعباء المسؤولية لبعض الوقت. في فراش المرض يُسمَح لنا باقتفاء خيالاتنا الخاصة، مهما كانت خاملة ووضيعة، مع أن هذا يستمر للحظة قصيرة فقط. وبينما كان هانز كاستورب قادراً في الجبل المسحور على البقاء في المصحّة لسبع سنوات، فإن الموظّف المنتمي إلى ما بعد الحداثة عادةً ما يكون أمامه أيام قليلة فقط قبل أن يُعَدّ مرضُه مشكلةً.

قد يُمنَح الشخص الذي يتعافى من مرضه مهلة إضافية، ولكن إذا نُظِر إليه على أنه «غير متحمس لأن يكون بصحة جيدة» أو «يرفض التحسّن»، فهذه مسألة أخرى تماماً. والافتراض هنا هو أن المرض ليس مجرد صدفة، بل هو شيء مصطنع، أو شيء نتحمّل مسؤوليته جزئياً على الأقل. هذا افتراض طويل الأمد، يرجع تاريخه إلى طبيب القرن التاسع عشر جورج غروديك[511] الذي أعلن أن «الرجل المريض هو نفسه الذي يتسبّب في مرضه».[512] وهناك طبيب آخر، هو كارل مينينغر[513]، طرح منذ زمن طويل حالةً مماثلة زاعماً بأن «المرض هو جزئياً ما فعله العالم بالمصاب، ولكنه في جزء كبير

511. Georg Groddeck: طبيب وكاتب ألماني (1866- 1934)، رائد الطب النفسي-الجسدي. (م)

512. الاقتباس عن سونتاغ، مرجع سابق، ص46.

513. Karl Menninger: طبيب نفسي أمريكي (1893- 1990). (م)

منه هو ما فعله المصاب بعالمه وبنفسه».[514] عندما كانت سونتاغ تكتب «المرض بوصفه استعارةً»، كانت تخضع لعلاج من إصابتها بالسرطان، وقد لاحظت أن الناس من حولها يعبّرون عن وجهات نظر مماثلة. وبالنسبة لها، فإن هذه «الآراء المنافية للعقل والخطيرة تنجح في إلقاء عبء المرض على المريض»، حيث «يُعتقَد أن العلاج يعتمد أساساً على قدرة المريض –التي تم اختبارها أو إضعافها بشكل مؤلم- على حب ذاته».[515]

في دراسة أحدث، وجدت باربرا إيرِنْرايك عواطف متماثلة بشكل ملحوظ بين مرضى السرطان. وجدت في أحد مواقع سرطان الثدي تأكيدات إيجابية كالتي تقول: «لا تبكي على أي شيء لا يبكي عليك»، أو «عندما توزع الحياة الليمون، اعتصر ابتسامةً»، أو «لا تنتظر وصول سفينتك، اسبح لمقابلتها». كما لاحظت كيف أعلن أحد المشاهير المصابين بالسرطان قائلاً: «كان السرطان أفضل شيء حدث لي على الإطلاق»، و«مصدر سعادتي، من بين كل الأشياء، كان السرطان». بل إن أحد الكتب التي اطلعت عليها كان يصف السرطان بأنه «هِبَة».[516]

على الرغم من أن هذه اللغة تبدو إيجابية أكثر ممّا نجد لدى جورج غروديك وكارل مينينغر، فإن الرسالة هي نفسها من

514. سونتاغ، المرجع نفسه.

515. سونتاغ، المرجع السابق، ص47.

516. باربرا إربنرايك: «ابتسم! لديك سرطان»، الغارديان، 2 يناير 2010.

الناحية العملية: حتى لو لم يكن المرضى مسؤولين عن استفحال السرطان، فهم مسؤولون عن النتيجة. ينحو بعض المفكرين الإيجابيين إلى مقاربة أكثر حذراً، ويقولون إنه بينما لا نختار المرض، فإننا نختار كيف نختبره. إذا اخترنا مواجهته بطريقة إيجابية ومتفائلة، يمكننا استعادة الشعور بالسيطرة والفاعلية. وإذا استسلمنا وخضعنا، فإننا نُلام عندما يصبح المرض أسوأ.

بدلاً من التفكير في تجنّب مطالب العافية، قد يفعل المرض العكس. قد يخلق عالماً يُجَرّ فيه الشخص المريض إلى ضرورة أن يصبح بحالة جيدة مرة أخرى. لم يعد من الجيد أبداً أن يستريح المرضى، يجب أن يعملوا على تحسين صحتهم عن طريق التفكير إيجابياً، وأن يشاركوا في مجموعات الدعم، ويواصلوا حمية غذائية خاصة، وما هو أكثر من ذلك. قد يحرّرنا المرض مؤقتاً من أعباء العمل، لكنه لا يحررنا بالتأكيد من مواصلة العمل على استتباب العافية. النتيجة هي أن المرض يصبح وظيفة أخرى بدوام كامل، مع مواعيد يجب الحضور فيها، وأهداف صحيّة يجب تلبيتها، ومواقف صحيحة يجب تعزيزها.

قَبول البدانة

هناك مكان في لاس فيغاس لا وجود فيه للعافية -بكل تأكيد- على قائمة الطعام. إنه مطعم-فضيحة يسمّى «مشواة النوبة القلبية»[517]. تتباهى إدارته على موقعها الخاص على

517. Heart Attack Grill

الإنترنت معلنةً: «برنامجنا هو برنامج الحمية الوحيد المجدي في أمريكا». عندما تدخل إلى المطعم، ترحّب بك إحدى النادلات النحيفات وهي ترتدي زيّ ممرضة شبه إباحي، وتساعدك على ارتداء لباس المريض وتربط سُوار المعصم حول ذراعك، ثم تقدّم لك قائمة بأنواع من البرغر: مفرد ومثنى وثلاث ورباع، ويستطيع الزبائن الذين يزيد وزنهم عن 350 باوند (~159 كيلو) أن يأكلوا مجاناً. وبعد أن تنتهي من تناول وجبتك، وأنت تعلم أن هذا ليس ما نصحك به الطبيب تماماً، يُعرض عليك «روتين» بسيط من إحدى «الممرضات» يتمثل في ضربك على ردفيك (نفترض أنه للتخفيف من شعورك بالذنب). ويعرض موقع المطعم على الإنترنت مقاطع فيديو لأمريكيين يشعرون بالخجل وهم يتعرّضون للضرب بعد زيادة سعراتهم الحرارية... يبدو أن حمية هذا المطعم مجدية تقريباً. في 11 فبراير 2012، توفي أحد الزبائن بسبب نوبة قلبية أثناء تلذّذه ببرغر من النوع الثلاثي. بعد مرور عام، انتشرت فضيحة أخرى: كشفت نادلة سابقة أنه طُلِب منها تصوير عميل فقد وعيه حتى تتمكن إدارة المطعم من إرسال الفيديو إلى وسائل الإعلام.(518)

يقدّم لنا مطعم «مشواة النوبة القلبية» صورةً عكسية من ضرورات العافية، فهو لا يشجع العملاء على الاستماع إلى أجسادهم، ومراقبة السعرات الحرارية بعناية، وتعزيز ذات

518. جيمس ناي: «العالم الغريب لفتاة مشواة النوبة القلبية»، صحيفة ديلي ميل، 16 أكتوبر 2013.

صحية. بل يحثّ الزبائن، بدلاً من ذلك، على نسيان أجسادهم، وتجاهل نصائح الحميات الغذائية، واشتهاء ما هو غير صحّي. يمكن العثور على رسالة مماثلة في كتاب من كتب ما بعد الحداثة، نشره ريتشارد كلاين[519]، وهو ضد أنظمة الحمية الغذائية، بعنوان «تناول الدهون». يصوغ المؤلف بإيجاز كيف يمكن تحقيق نظام غذائي مضاد للحميات، قائلاً: «اتبع حمية غذائية وتناول الشحوم فقط؟». بالنسبة له، قد يكون اتباع حمية كاملة الدسم أحد طرق الخروج من المطالب المستحيلة التي تجعلك نحيفاً وصحياً، وهو يرى أن «البدانة علامة مرئية واضحة على أننا أخفقنا في أن نكون ما نريد في مجالات حاسمة من حياتنا. وهذا مصدر لا مفر منه للشعور بخيبة الأمل والحزن وذنب ازدراء الذات، وللشعور بعار لا يمكن تجنّبه».[520]

حوّل مطعم «مشواة النوبة القلبية» هذا الاحتفال بالدهون إلى حيلة من حيل العلاقات العامة، لكن آخرين حاولوا أخذ هذه الرسالة التي تدعو لتناول الدهون بجدية أكبر. في كتاب إيرمغارد تيشنر[521] عن «السّمان»، نلتقي بنساء بدينات يلتزمن بالأعراف الاجتماعية في الأماكن العامة من خلال تناول الطعام بطريقة صحية، ولكنهن يتمرّدن في خصوصية منازلهن فيتناولن

519. Richard Klein: فنان وكاتب ومنسق المعارض في متحف ألدريتش Aldrich للفن المعاصر بالولايات المتحدة حتى عام 2022. (م)

520. كلين، كُل الدهون، مرجع سابق، ص22.

521. Irmgard Tischner: أستاذة علم النفس الاجتماعي بجامعة ورسستر بإنجلترا. (م)

ما يشتهين.[522] فتناول الطعام في نظرهن لا يتعلق بإشباع الجوع، ولكنه طريقتهن في مقاومة معايير النحافة التي يجدنها جائرةً جداً. هذا النضال «السُّعري»[523] ليس فردياً، وقد سعت «حركة قبول البدانة»[524] للدفاع عن كرامة السّمان وجعل البدانة ضمن حدود الاحترام البرجوازية. وأعلنت مجموعات، مثل «الرابطة الوطنية لتعزيز قبول البدانة»[525] أجندة حقوق مدنية خاصة بتعزيز المساواة، وإنهاء التمييز وتمكين الأشخاص الذين يعانون من السّمنة المفرطة، وتقارن الرابطة محنة مفرطي الوزن بمجموعات أخرى من الأقليات، ويعلن بيان يتضمّن رسالتها: «إن ملايين الأمريكيين السمان يكوّنون أقلية لها العديد من سمات الأقليات الأخرى: الصورة الذاتية البائسة، والشعور بالذنب، والتمييز في العمل، والاستغلال من قبل المصالح التجارية، والتعرض للازدراء». كما نُظّمت بعض الحملات للدفاع عن كرامة مفرطي الوزن. فقد قامت مجموعة «باي آريا»[526]، على سبيل المثال، بإدارة حملة لإزالة اللوحات

---

522. إيرمغارد تيشنر: «حياة البدناء»، منشورات روتليدج، لندن ونيويورك، 2012.

523. نسبة إلى السعرات الحرارية. (م)

524. حركة قبول البدانة Fat Acceptance Movement: حركة تناهض المعايير العامة التي تهين البدانة اجتماعياً وقانونياً وطبياً وفكرياً وجمالياً. يعود تأسيسها إلى أواخر ستينيات القرن العشرين. (م)

525. الرابطة الوطنية لتعزيز قبول البدانة National Association to Advance Fat Acceptance (NAAFA) : منظمة حقوقية مدنية في الولايات المتحدة، تهتم بنمط حياة الأشخاص الذين يعانون من السّمنة، وتنتقد التمييز على أساس البنية الجسدية. تأسست في أواخر الستينيات. (م)

526. Bay Area: شركة خدمات إعلامية أمريكية. (م)

الإعلانية التي تتضمّن تمييزاً ضد مفرطي الوزن، ونجحت في إزالتها من المدينة. وسعت الرابطة إلى دعم الإجراءات القانونية الهادفة إلى الحد من التمييز على أساس الوزن، ولكن يبدو أن إحدى نقاط الاهتمام الرئيسية في أنشطة الحركة ترتبط بقضايا نمط الحياة، وقد ذكرت آن كيركلاند[527] في دراستها عن الحركة «أن المؤتمر السنوي للرابطة تضمّن العديد من الجلسات حول اللياقة البدنية والفنون والحرف اليدوية والعناية الشخصية والسفر والجنسانية».[528] وقُدّمت دورات حول «الرياضات المائية»، و«استعادة القدرة على حب أنفسنا»، و«الرجال الذين يحبون النساء البدينات»، و«كل ما تريد معرفته عن ممارسة الجنس مع مفرطي الوزن، ولكنك تخشى أن تسأل». وعند إجراء مقابلة مع أعضاء «حركة قبول البدانة»، لاحظت كيركلاند أنهم كانوا حريصين على إظهار خصائص إيجابية أخرى، مثل إتقان العمل الوظيفي.

ما يلفت الانتباه في «حركة قبول البدانة» هو أنها تسعى، إذا أخفقت في تلبية معايير بدنية من نوع معين، إلى اكتساب الشرعية والاحترام بالاعتماد على مفاهيم الرفاهية (يمكنك أن تكون سميناً وتظل بصحة جيدة)، وغيرها من الخصائص المرتبطة بالحياة النشطة (كون المرء منفتحاً اجتماعياً، ويعمل

---

527. Anne Kirkland: أستاذة دراسات المرأة والجندر، بجامعة ميتشيغان. (م)

528. آن كيركلاند: «فكّر في فرس النهر: الوعي بالحقوق في حركة قبول الدهون»، مجلة القانون والمجتمع، 42 (2)، 2008، ص 397- 432.

بجد، ويغامر). وقد شدّد العديد من الأشخاص الذين قابلتهم كيركلاند على عقليتهم الإيجابية ونزوعهم النشط. ملكة جمال تميل إلى البدانة، مثلاً، أوضحت أنه «إذا كان هناك تمييز وظيفي فأعتقد أنه يعود في الغالب إلى تفكيري. أقول هذا لأنني متألقة وموهوبة، وأستطيع أن أثبت لك ذلك. وإذا كنت لا تريد أن توظّفني، حسناً، فأنا أيضاً لا أريد ذلك، وهذا يناسبني تماماً».[529] يمكن تبيّن نهج متفائل مماثل على مدونة «قبول البدانة»، حيث تقول إحدى المشاركات: «اللعنة عليكم جميعاً، كم كنتُ مشغولةً؟ أنا مشغولة حقاً». هذه ليست شخصاً بديناً وكسولاً يستحق الإدانة، هذه «امرأة الآن» التي تتحدث بفخر عن جميع القيم المرتبطة بمتلازمة العافية باستثناء واحدة منها، ألا وهي النحافة. يشير هذا إلى مشكلة رآها ريتشارد كلاين في «حركة قبول البدانة»: «القبول يعني غالباً الاستقالة والتردّد في قبول ما لا يستطيع المرء تغييره، ولكنه يظلّ يتوق إلى تغييره في أعماق نفسه». ويضيف: «قبول البدانة يتطلب التسامح من الآخرين، مع الاستمرار غالباً في مشاركتهم كراهية البدانة في صورة كراهية الذات».[530]

هكذا يصبح قبول البدانة إعادة صياغة للأيديولوجيا التي يسعى مفرطو الوزن إلى مقاومتها، ويبدو أن منطق ذلك يقول: قد أكون بديناً، لكنني مرن ومنفتح وإيجابي وأعبر عن فرديّتي،

529. المرجع السابق، ص413.

530. كلين، مرجع سابق، ص25.

ولهذا فأنا أستحق بعض الاحترام. وبهذا المعنى، فإن «حركة قبول البدانة» تشارك إلى حد كبير مفاهيم العافية التي تشدّد باستمرار على الصحة والسعادة. إنهم لا يسعون إلا إلى تحسين تصوّر الجسد بحيث يشمل نطاق العافية القبول بجسد ذي حجم أكبر. ويجري تذكير المشاركين بأنهم يستطيعون ممارسة الرياضة والاستمتاع بحياة جنسية نشطة والمشاركة في مسابقات الجمال بغض النظر عن أوزانهم. وأخيراً يقترح أنصار «قبول البدانة»، التخلّي عن معركة النحافة، بأن يعمل المرء بجدّ على جميع الجبهات الأخرى فيكون أكثر نشاطاً وتواصلاً وإثارةً لاهتمام الآخرين.

مطاردة الفيروس

بالإضافة إلى التهرّب من العمل والإفراط في تناول الطعام، تم استخدام الجنس غير الآمن[531] لمقاومة متطلبات العافية، وربما كانت إحدى أكثر الممارسات الجنسية إثارة للاهتمام لتبرير تجنّب متطلبات العافية في السنوات الأخيرة هي عدم استخدام الواقي[532]. ما يجعل ذلك يبدو مثيراً هو أنه يدعو إلى التشكيك في أخلاقيات العافية من خلال ممارسة الجنس غير الآمن.

---

531. الجنس غيرالآمن Risky sex: الممارسة الجنسية التي قد تؤدي إلى الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً، أو الحمل غير المرغوب. (م)

532. تشير كلمة Barebacking المستخدمة هنا إلى الإيلاج بدون استخدام واقٍ ذكري بين شريكين غير مرتبطين (زوجين)، والكلمة من مصطلحات رياضة الفروسية وتعني حرفيا: «ظهرٌ عارٍ»، أي امتطاء الفرس بدون سرج. وسوف نترجم Barebacking غالباً بـ«الجنس غير الآمن». (م)

يستكشف تيم دين[533] أبعاد هذه الثقافة في كتابه «علاقة حميمة غير محدودة»، قائلاً: «بدلاً من ممارسة الجنس بلا تعقّل، فإن الممارسة بدون وقاية نشاط يُستثمَر بعمق من حيث المعنى».[534]

وينقسم هؤلاء إلى مجموعتين تقريباً؛ لدينا أولاً «مطاردو الفيروس»، الذين يعتبر فيروس نقص المناعة البشرية عنصراً شهوانياً مركزياً في نظرهم، ويرغبون في الحصول عليه بشكل مثالي مراراً وتكراراً، وهو ما يمكنهم فعله بتجنّبهم الخضوع للاختبارات الطبية للكشف عن الفيروس، متخيّلين في كل ممارسة جنسية جديدة، أنهم قد تلقّوا «الهدية» (الإصابة بفيروس نقص المناعة). وإلى جانب هؤلاء لدينا «مانحو الهدايا» (رجال مصابون بفيروس نقص المناعة ويرغبون في مشاركته)، وهم أقل عدداً وأقل انفتاحاً، ويرجع ذلك جزئياً إلى أن نشر الفيروس عمداً يعدّ نشاطاً إجرامياً من الناحية القانونية.

الجنس غير الآمن يتعارض مباشرة مع ضرورات العافية التي رسمناها في الفصول السابقة. ما لا يثير الدهشة هنا، أنه قد ألهم شعوراً بالصدمة في صحافة كل من الطبيعيين والمثليين. لكن «تيم دين» يرى أننا لفهم دلالة وأهمية «الجنس غير الآمن»، نحتاج إلى وضعه في سياق انتشار وباء الإيدز، فبعد ذلك أصبح ينظر إلى المثليين بشك أكبر من ذي قبل، ولإعادة التوازن إلى هذا

---

533. Tim Dean: أكاديمي بريطاني بجامعة إيست أنجليا. يكرّس دراساته لنظرية الكوير المعاصرة، من مؤلفاته: «ماوراء الجنسانية». (م)

534. تيم دين: «حميمية غير محدودة: تأملات في الثقافة الفرعية لممارسة الجنس غير الآمن»، منشورات جامعة شيكاغو، شيكاغو، 2009، ص. 45.

الرأي، كانت إحدى الاستراتيجيات المركزية هي تقديم صورة للمثلي تجعله مسؤولاً جنسياً. هذا يعني الامتناع عن ممارسة الجنس إلا إذا كان «آمناً». وأصبح الجنس الشرجي من المحرمات التامّة، ليس بالنسبة إلى الأزواج وحدهم، ولكن أيضاً في صناعة المواد الإباحية التي يُنظَر إلى دورها التعليمي على محمل الجد.

يشير تيم دين إلى أن المشكلة في ذلك هي أن إضفاء طابع صحّي على المثليين هو نفسه «نزع الصفة الجنسية عن المثلية، وتحقير غرابة الأطوار الجنسية، وإضفاء طابع مرضي على الثقافات الهامشية التي ابتكرتها أقليات جنسية مثل الكوير»[535].[536] وباختصار، فإنها عملية سياسية يتم من خلالها تعليم المثليين ليصبحوا مواطنين محترمين، ولكن تجنّب استخدام أدوات الوقاية مثّل نزوعاً ثقافياً لرفض هذه القيم، فعن طريق رفض أوامر الأمان والصحة، يبتكر أصحاب هذا النزوع هويات جنسية جديدة، وبدلاً من محاولة كسب الشرعية على نطاق واسع، فإنهم يسعون إلى تطوير ممارسة تتجاوز معايير الصحة وإدارة المخاطر الجنسية إدارةً دقيقة. وبجعل الممارسة الجنسية مجازفةً خطرة، وتحويلها إلى لحظات تتردّد بين الحياة أو الموت، فإنها تضيف درجة من الجاذبية إلى مفهوم الجنسانية،

---

535. الكوير Queers: الأقليات الجنسية التي لا ينطبق عليها نمط التغاير الجنسي. (م)

536. دين، المرجع السابق، ص19.

فهي تجعل الجنس شكلاً من أشكال المتعة يتجاوز شروط الاعتدال الآمن، ويتم تحقيق ذلك من خلال التذكير المستمر بأن الجماع ليس مجرد جزء من تحسين الصحة فحسب، لأنه قد يقتلك فعلاً.

يرى تيم دين أن الممارسات غير الآمنة تربط الرجال ببعضهم بعضاً في نمط جديد من الحميمية، أكثر من مجرد توفير شكل من أشكال المتعة غير الصحية وغير المحدودة، وربما المميتة. ويخلق الرجال عن طريق نقل فيروس نقص المناعة، نوعاً من النَّسب بينهم، وهي علاقة بَنَوِيّة يكون عليهم حملها طوال حياتهم. إنه يخلق تسلسلاً قَرَابيّاً، أو نِسابةً من نوع ما، ما يسمح للرجال بإنشاء روابط بين الأجيال وعبرها. إن سلاسل الأنساب الطبيعية [غير الشاذة] تعمل على أساس مَن أنجب مَن، وليس من المستغرب إذن أن يتحدث هؤلاء عن نقل الفيروس على أنه «تناسل».

ما يجعل هذه الثقافة الفرعية مثيرة للاهتمام في ما يتعلق بالأخلاقيات الحيوية هو حقيقة أنها ترفض عن عمد أيديولوجيا العافية الفردية. والأكثر من ذلك، فإنها تشكّك صراحةً في صورة الجسد المُرَبّى جيداً بوصفه جسداً يمكن أن يعيش إلى الأبد. إن هذه الثقافة تخون القيم البدهيّة في مفهوم العافية. ويقترح تيم دين أن قوة هذه المقاربة تكمن في قدرتها على تجنّب «أولويات الصحة الذاتية»، فتصبح وسيلة «للتعبير عن الشكّ

في ما يتّصل بمُثُل الصحة وتجنّب المخاطر، ولتعلّم التعايش مع حتمية الفناء». [537]

قلة فقط هم الذين يقاومون أوامر العافية بطريقة أكثر صرامة من ممارسي الجنس غير الآمن، وهم لا يتجنّبون أولويات التمتّع بكونهم أصحاء وطبيعيين فحسب؛ بل يقلبون هذه المطالب ويعيدون نشرها في المجتمع بطريقة تصدم وتزعزع المعايير الأخلاقية السائدة، كما إنهم لا يعتذرون مثلما يفعل مفرطي الوزن الذين يسعون سراً إلى إتقان جوانب أخرى من العافية. وفي ما يتعلق بالصحة، فإن الذين ينزعون إلى الجنس غير الآمن يرفضون متطلبات العافية بكل حزم. ومع ذلك، يبدو أنهم لا يزالون مرتبطين ارتباطاً وثيقاً بأحد جوانب متلازمة العافية: السعي إلى أن يصبحوا موثوقين وأصلاء. ومثلهم مثل «رجل/ امرأة الآن» فإنهم يستمرون في البحث عن تعابير جديدة ورائدة عن الذات، ويستكشفون أعماقاً جديدة، ويسعون وراء الوَثاقة والأصالة، والتعبير عن فردانيتهم، وتميّزهم عن الآخرين، وتطوير مهاراتهم في التواصل الاجتماعي؛ ويمثّل كلّ هذا جوانب حيوية في العمل الذاتي نجدها في متلازمة العافية. إن العمل الذي نبذله من أجل ذواتنا (بصرف النظر عن استخدامه ضد العافية)، يخاطر بربطنا على نحو أقرب بالأيديولوجيا التي نسعى إلى تجنّبها. إذ بينما يبدي

---

537. دين، المرجع السابق، ص66.

ممارسو الجنس غير الآمن مقاومة مثيرة للأولويات الصحية، فإنهم قد يكافحون من أجل تجنّب مطلب آخر هو تفعيل ذواتهم، وهو مطلب يرتكز على وهم ساحق بأننا في يوم من الأيام سوف نكسب أنفسنا الحقيقية الأصيلة، وطالما أننا نتمسك بهذه الفكرة، فإن متلازمة العافية ستظلّ معنا، وسوف نبقى في أسرها.

خاتمة

عن السعادة بالمعنى الدقيق: قد نفضّل اللذة، بوصفها لحظة قصيرة من لحظات النشوة المختلسة في سياق الأشياء، البهجة، السُّكْر الخفيف الذي يصاحب تطور الحياة، وكذلك الفرح بوجه خاص، وهو يفترض المفاجأة والطرب مسبقاً.

باسكال بروكنر، نشوة دائمة، 2010 [538]

في أوائل 2013، نشرت مجلة «نيويورك لمراجعة الكتب» مقالاً للروائية زادي سميث[539] بعنوان «فرح». قد يبدو هذا في تقدير بعض القراء، غير متناغم بعض الشيء مع مواد المجلة الأخرى. ففي خضم تأملات طويلة وجادة حول الفترة المتأخرة من حياة الرسام الإيطالي رافائيل، وقراءة متخصّصة لعمل صدر حديثاً عن حياة الطيور، وجد القراء مقالة سميث عن تجربتها الشخصية في ليلة مليئة بالمخدرات قضتها لهواً ورقصاً في أحد النوادي. إن أهمية هذه الليلة، الموصوفة بتفصيل كبير على

538. بروكنر، نشوة دائمة، مرجع سابق، ص231.

539. Zadie Smith: روائية إنجليزية، وأستاذة بجامعة نيويورك. من رواياتها: «أسنان بيضاء». (م)

الرغم من أنها حدثت منذ ما يقرب من عقدين من الزمن، تكمن في أنها قرّبت سميث بصورة مرعبة ممّا تصفه بالفرح: «ذلك المزيج الغريب من الرعب والألم والبهجة».[540]

الفرح، كما أوضح بروكنر في الاقتباس السابق، يفترض المفاجأة والطرب بشكل مسبق، ولكنه ذو تأثير مشوّش ومدمّر أيضاً، فهو يأسرنا، ويهزّنا بوحشية. ربما من الأفضل، إذن، أن يكون الفرح تجربة عاطفية نادرة. وتلاحظ زادي سميث قائلةً: «إذا سألتني عما إذا كنت أرغب في المزيد من التجارب المفرحة في حياتي، فلن أكون متيقنة تماماً من أنني أرغب في ذلك، لأن الفرح يثبت فعلاً وجود مثل تلك الانفعالات الصعبة».

ما يضفي على الفرح طابعه المميّز هو أنه يتجاوز اللذة. نحن نعلم من فرويد أن اللذة والإفراط غير متوافقين. الفكرة الكاملة وراء مبدأ اللذة هي أنه يجب أن ينظم متعتنا مثلما ينظّم مريض السكر نسبة السكر لديه. اللذة المفرطة كناية عن أخبار سيئة، وهذا يعني أننا سنضطر قريباً إلى دفع ثمن الألم. عند البحث عن اللذة، نحاول أيضاً تفادي الاستياء، ويتطلب هذا تصميماً وعملاً جاداً وشعوراً بالاعتدال.

يمكنك الحصول على شطيرة «برغر»، طالما أنها من النوع العضوي الصحي، والمصنوع من لحم البقر الذي يتغذى على الأعشاب، ثم تذهب للركض بعد ذلك. يؤدي القيام بذلك إلى

540. زادي سميث: «فرح»، مجلة نيويورك لمراجعة الكتب، 10 يناير 2013.

تحسين سعادتك وصحتك، ويوضّح أنك شخص واعٍ ومهتمّ في الوقت نفسه. وبالمثل... يُقدَّم لنا عدد من الملذات المحسوبة باستمرار: قهوة منزوعة الكافيين، جنس آمن، شوكولاتة خالية من الدهون، ومشروبات غازية خالية من السكر، وسيارات رياضية صديقة للبيئة. ولن يكون من المفاجئ تماماً أن تقوم عصابات المخدرات في هذا الوقت بتطوير علامة تجارية خاصة بالكوكايين المسموح بتداوله.(541)

يقدّم مجتمعنا الكثير من الملذّات المحسوبة، ولكن الفرح، مع ذلك، يبقى نادراً. تتذكر زادي سميث أنها واجهت الفرح على مدى حياتها خمس مرّات أو ربما ستّ، وتضمّنت بعض هذه المناسبات الحب، أي تلك اللحظات الاستثنائية التي يذوب فيها العالم الخارجي الممل. وفي صحبة شخص مميّز، فإن الواقع يأخذ شكلاً جديداً، لا شيء في تلك اللحظات، يبدو أكثر غرابة من محاولة التحكّم في فرحك وتنظيمه، عندما يبدو أن القليل من الأمور الأخرى تكون مهمّة حقاً، فإننا لا نحاول تفادي أي خطر محتمل. تقول زادي سميث أنها وعشيقها عندما علقا في إحدى ردهات المتحف، فكّرا فيما إذا كان ينبغي عليهما قضاء الليل في النوم على أسد حجري أو القفز من جدار مرتفع وكسر كاحليهما. لا علامات محنةٍ هنا، لا مخاوف من خطر ما، فرحٌ فقط.

---

541. تضع بعض الدول حداً أقصى لحيازة المواد المخدرة. في ألمانيا مثلاً يُسمح بحيازة 5 غرامات من الكوكايين للشخص الواحد. (م)

ومع ذلك، ليست تجربة الحب «التحويلية» هي ما تصفه سميث بشكل واضح في مقالها، بل تلك التجربة المليئة بالمخدرات التي حدثت في ملهى «فابريك» الليلي، بالقرب من سوق اللحوم القديم في «سميث فيلد» بلندن، وقد وصفت ليلة كاملة لا تُنسى، بكل ما في الكلمة من معنى، مع نوع الموسيقى التي يعرفها الجميع بالفعل، مع أنهم كانوا في تلك اللحظة كأنهم يسمعونها أوّل مرة. بدأت المخدرات واستعر إيقاع الموسيقى. نزع الرجال قمصانهم، وكانت النساء يرتدين ملابس غريبة أشبه بالمآزر، وجميعهم متّحدين على أرضية الملهى. لقد رقص الجميع. كانت ليلة خاصة، كانت ليلةَ فرح.

تقول سميث: «الرفاق البريطانيون! أنتم يا من كنتم محظوظين وتعاطيتم الجيل الأول من نشوة «الأمفيتامين»[542]، ولم تختبروا أي ردود فعل عكسية، وهي ردود فعل مميتة أحياناً! نحن نعرف الآن أن الآخرين يعانون منها. نعم، لدي سؤال لكم: هل كان ذلك فرحاً؟». سميث ليست متيقنة تماماً، لكنها كانت ليلة لا تمحى من الذاكرة، هذا لا جدال فيه. وهي تصف كيف احتواها ذلك العالم الذي يطفو، والمكوّن من أشخاص تماثلت أذهانهم «كيميائياً». ثم تتذكر، وهي تائهة في الموسيقى: «وصل رجل نحيف بعينين واسعتين، عبر بحر من الأجساد، وأمسك بيدي. أخذتُ يد الرجل، وكان النصف العلوي من

542542. أمفيتامين Amphetamine: عقار ينبّه الجهاز العصبي، تأثيره يشبه الكوكايين. (م)

رأسي يطير، رقصنا، ورقصنا. وأسلمنا نفسينا للفرح». إنها لا تستطيع أن تتذكر اسم رفيقها الراقص، ولكنها تدعوه باسم «سمايلي» (المبتسم)، وكان السؤال الذي ما انفك يردّده: أتشعرين به؟ أتشعرين بالفرح الآن؟ لقد بدا أن كيانه بأكمله تحت تصرّفها، محكومٌ بما تشعر هي به.

إن الفرح شيء مختلف عن اللذة. تقول سميث: «قضاء عطلة على الشاطئ لذة ممتعة، لكن في حلبة الرقص كان ذلك فرحاً». وقد أدركت سميث بشكل سريع أن هذا الفرح لم يكن مستداماً، وفي اللحظة التي استيقظت فيها، اكتشفت أن «سمايلي» لم يعد «شخصاً ماجناً ذا روح حيواني[543] منقذ»، ولكنه أصبح «رأساً نحيفاً مملاً جداً، دخّن لفافة من الماريجونا، وأراد أن يستعير عشرين جنيهاً ليستقل سيارة أجرة». وسرعان ما أصبحت تشكّ في ما إذا كانت تلك الليلة، تلك اللحظة التي اختلط فيها الحابل بالنابل، تحت وقع الموسيقى، كانت فرحاً بالفعل! ربما كان مجرد تركيبة «كيميائية»!

إن سرعة زوال هذه اللحظة هي التي تعطيها وزناً ومعنى. وعلى عكس اللذاذة اليومية التي يمكن استبدالها بسهولة، فإن الفرح شيء يأتي بشكل غير متوقع ويُحدث الأثر نفسه. لا يمكن تكراره بسهولة واستعادته إلى الحياة، لأن الفرح يموت،

543543. روح حيواني أو حيوان الروح Spirit animal: الروح الحارس في الثقافات الأرواحية البدائية، وفي الكتابة الصحفية الغربية كناية مرحة عن شخص تتعلّق به، ويرادف ذلك «شقيق الروح» في اللغة العربية. (م)

ومحاولات إنعاشه لا تترك لنا سوى صدفة جوفاء. وفقاً لسميث، فإن إدراكنا يوماً ما، بأن هذه التجربة سوف تزول هو ما يجعلها أكثر أهمية بكثير من أي لذة محسوبة وقابلة للتكرار.

بعد عقدين من مغامرات سميث الليلية، تم افتتاح نادٍ جديد على مقربة من ملهى «فابريك». يُعرف النادي باسم «غلوري مورننيغ»، وكانت المخدرات ممنوعة منعاً باتاً، وكذلك الكحول. ليس هذا فحسب، فكل أشكال الإفراط في الاستمتاع كانت محظورة. يأتي المئات من عمال المدينة إلى هذا المكان في الصباح الباكر للرقص على موسيقى الملهى،[544] ويقول أحد المنظّمين: «إنه أشبه بالنوادي، ولكن بدلاً من الزحف إلى الظلام بعد ذلك وأنت تشعر بالفزع، فإنك تذهب إلى العمل وأنت تشعر بالارتياح. وبدلاً من تناول الجعة، فإنك تتناول القهوة والفطائر، وتحظى ببعض التدليك».[545]

نادي «غلوري» هو نادٍ مصمَّم لتحسين صحتك وتحقيق أقصى قدر من العافية وإعدادك ليوم طويل ومثمر في العمل. إنه مكان استراحة إلزامي لـ«رجل/ امرأة الآن». هنا، لن تصادف فتياناً تائهين، مثل «سمايلي»، ذلك الرأس النحيف الذي رافقته سميث، من المرجح أن تقابل هنا مرشداً من منظّمي «سجل

544. مارثا دي لاسي: «انسَ الصالة الرياضية، جرّب اللهو لأربع ساعات قبل العمل: هل يمكن أن تكون النوادي قبل الإفطار هي البداية اليومية التي تحتاجها؟»، صحيفة ديلي ميل، 1 أغسطس 2013.

545. مارثا دي لاسي: «الْهُ بنفسك! حصّة الرقص الرياضي»، صحيفة ديلي ميل، 27 أغسطس 2013.

الحياة»، يحتفظ بجدول تفصيلي عن دوررات الطّمث التي تمرّ بها زوجته.

لم يكن نادي «غلوري» مكاناً للفرح. إنه مكان تحكمه متع محسوبة، فكل أشكال الإفراط يجري تجنّبها بعناية، باستثناء الملابس الرياضية الباهظة ذات الألوان الزاهية التي قد تثير السخرية. إن ما يجعل «غلوري» معاصراً جداً هو قابليته لجمع مبدأ اللذة بالتزام أوسع يعزّز العافية والإنتاجية، وهو مكان مناسب للشخص المتحدّث ومحبّ المرح والمنفتح؛ الشخص الذي يحب العمل والاحتفال، وخاصة عندما يجتمعان معاً.

أن يصبح الشخص مثل «رجل/ امرأة الآن» أمر يتطلّب عملاً ذاتياً لا نهاية له: الاستيقاظ في الصباح الباكر للرقص بمزاج «إنتاجي»، وأخذ دروس «اليقظة الذهنية» ليصبح أكثر تركيزاً، ومراقبة الأهداف المهنيّة مع «مرشد الحياة». إن مثل هذه التقنيات المخصّصة لتعزيز الجسد لا يتم تحفيزها بولاء عميق للمتعة فحسب، بل يتم تنشيطها أيضاً بسبب تقلّب احتمالات السوق التي تخيّم على العميل النيوليبرالي الجديد مثل سحابة منذرة بالخطر. هل تتذكر دانسي، ذلك الرجل العاطل عن العمل الذي أعاد تكوين نفسه عن طريق أنظمة التتبع الذاتي الدقيق؟ إنه لم يلجأ إلى استخدام التتبع الذاتي من أجل سعادته بالدرجة الأولى، أو وسيلةً يحقق بها سعادة أكبر وصحة أفضل، لقد كان ذلك أسلوبه ليجعل نفسه مرغوباً بطريقة أجدى في

سوق عمل تتزايد فيها المنافسة.

دانسي مخلص بشكل ملحوظ لأوامر العافية، والتتبع الذاتي ينظّم حياته كلها من حيث المتعة والعمل. فهو يجمع بين مبدأ اللذة وقاعدة السوق، ويمزج بينهما. إذا كان المشي مسافات طويلة يمنحك المتعة، فلماذا لا تقوم باقتناء جهاز مشي مكتبي؟ يؤدي حقن المرء نفسه بتيار مستمر من المتعة إلى زيادة قدرته على العمل زمناً أطول وبفعالية أكبر، ليظل مركّزاً على أداء عمله. الأمر نفسه ينطبق على الاجتماعات: لماذا ينغلق المرء على نفسه في غرفة بينما يمكنه في «اجتماع المشي» أن يؤدي أداءً أفضل في الهواء الطلق؟ الذين يعملون دون أن يأخذوا هذه الدروس على محمل الجد، ويخفقون في فهم الأخلاقيات التي تجعلهم أكثر صحة وإنتاجية، ستُعرَض عليهم عضوية برنامج صحي محدّد، فإذا لم ينجح ذلك، فإنهم يُحالون إلى حضور جلسات «ترشيد» خاصة.

بينما ترتبط أوامر العافية ارتباطاً وثيقاً بأخلاقيات العمل المعاصرة، فإنها لا تقتصر بأي حال من الأحوال على موقع العمل. رسمُ خطّ فاصل بين الحياة والعمل يزداد صعوبة، وقد رأينا كيف أن «مرشدي الحياة» لا يخاطبون شخصياتنا العاملة فحسب، بل يسعون إلى تفريغ أعماقنا النفسية. لقد تحولت الاهتمامات الخاصة، مثل ركوب الخيل، إلى تقنيات تعليمية مشتركة، وأصبح وضع وشم على الذراع مثلاً، وسيلةً للتعبير عن الولاء للشركة. وقد قمنا عبر هذا الكتاب، بتوثيق كيف

تتسرب أوامر العافية إلى جميع جوانب حياتنا، وفي جميع الأوقات. إنها تحوّل كل نشاط يمكن تصوّره، بما في ذلك الأكل والتأمل وحتى النوم، إلى فرصة لتحسين المتعة وزيادة الإنتاجية.

مع ذلك، وكما أوضحنا في سياق هذا الكتاب، كلما زاد تركيزنا على دفع عافيتنا إلى أقصى حد، أصبحنا أكثر اغتراباً وإحباطاً. إن البحث المحموم عن الحمية الغذائية المثالية، والسعي بذعر وراء السعادة، والارتياض القسري في موقع العمل، وجلسات «الترشيد» التي لا نهاية لها، والتتبع التفصيلي لوظائف أجسادنا، وتحويل يومك بأكمله إلى لعبة... كلّ هذه المحاولات اليائسة لزيادة الإنتاجية عن طريق أنظمة العافية تخلق مشاكلها الخاصة. إنها تشجّع عدوى نوع من النرجسية يدفعنا إلى القيام بانعطافة كبيرة إلى ذواتنا، ما يجعل أجسادنا تصبح شاغلنا الأول والأخير، وهي تولّد إحساساً بالقلق يخيّم ببطء ويأتي مع المسؤولية الدائمة لمراقبة كل خيار من خيارات نمط الحياة، وتغذّي الشعور بالذنب الذي يأتي من الهفوات التي لا مفر منها عندما لا نتبع حميتنا الغذائية أو نخفق في تحقيق أهداف حياتنا. إن الأشخاص الذين حاصرت العافية حياتهم ليسوا أكثر صحة وسعادة وإنتاجية فحسب، بل هم نرجسيون وقلقون ومذنبون كذلك. إنهم ضحايا متلازمة العافية.

الأخلاق الحيوية لا تكتفي بإصابة المتحمّسين بأعراض مرضية شخصية، بل تعيد أيضاً تشكيل كيفية تفاعلهم مع

الآخرين. أولئك الذين لا يرقون إلى مستوى عالٍ من العافية يُنظَر إليهم باشمئزاز، وبما أن هذه اللغة الازدرائية أصبحت جدّ شائعة في الفضاء العام، فإن إمكانية النقاش المنطقي تتلاشى. عندما تفقد السلطات الثقة في القيام بإصلاحات بنيوية، فإنها تصبح أكثر اهتماماً بالتدخلات السلوكية على نطاق [فردي] صغير، ويُسمح لنا من منظور السياسيين، بالثرثرة عن أحوالنا الجسدية وانعطافات نمط حياتنا المتفاقمة، ونتيجة لذلك، فإننا نتخلّى عن مطالبنا السياسية. إن إعادة التوزيع العادل للموارد المادية (عن طريق برامج «الرفاهية الاجتماعية»)، والاعتراف بالهويات المتضرّرة (من «سياسات الهوية») وتمثيل الأصوات السياسية («ديمقراطياً»)، تم استبدالها بطموح جديد: إعادة التأهيل الشخصي. هنا، لا يحصل العاطلون من العمل على أي دخل، بل يحصلون على «ترشيد حياتي»، ولا تحظى المجموعات المميزة بفرص للاحتفاء بهوياتها، بل تحصل على خطة تمرينية، ولا يحظى المواطنون بفرصة التأثير في القرارات التي تؤثر على حياتهم، بل يحصلون على جلسات لتعلّم «اليقظة الذهنية». وفي الوقت نفسه، يُنظَر إلى عدم المساواة والتمييز والاستبداد على أنها أسئلة أكبر من أن يتم التعامل معها مباشرةً. لقد أصبحت المطامح السياسية تركّز بنظرة قاصرة على تعزيز رفاهيتنا.

لم يمر هذا الاهتمام بإعادة تأهيل صحتنا وسعادتنا دون اعتراضات، فقد أشعل فتيل أشكال جديدة مما يسميه بيتر

فليمنغ[546] «سياسة ما بعد الاعتراف». هناك حركات سياسية تتحدّى السلطة كلّ بطريقتها: يلازم المرضى أسرّتهم، ويتخلّص متقبلو البدانة من أجهزة قياس الوزن، ويتجنّب ممارسو الجنس غير الآمن اختبارات نقص المناعة. إن كلاً منهم يحاول اتباع طريقة جديدة لممارسة حياته دون إعاقة أوامر العافية، وقد يُشرِع هذا مساحات جديدة من الهدنة، ولكن عند القيام بذلك، غالباً ما يصبح هؤلاء المناضلون الذين يناهضون الأخلاق الحيوية أكثر ارتباطاً بهواجسهم الجسدية.

يذكرنا مصير محاولات الإفلات هذه بأن إيجاد مخرج من متلازمة العافية ليس بالأمر السهل، لكن البداية تكون بالتوقف عن «الاستماع إلى أجسادنا» بقلق شديد، والتخلّي عن الهوس بصحتنا وسعادتنا، وتفادي وهم الإمكانات البشرية غير المحدودة. يمكننا، بدلاً من ذلك، أن ننسى أمر أجسادنا للحظة، وأن نتوقف عن مطاردة السعادة، وندرك بوصفنا بشراً أننا لسنا معرَّفين من جهة قدرتنا على أن نكون أصحاء وسعداء لا غير. إن العافية ليست قدرنا دائماً.

للإفلات من براثن العافية، قد ندرك أن تعريفنا، بوصفنا بشراً، لا يتم من ناحية إمكاناتنا حصرياً، ولكن من ناحية قصورنا أيضاً، وليس في هذا ما يدعو إلى الخجل. إن قبولنا

---

546. Peter Fleming: أستاذ الإدارة بجامعة سيدني للتكنولوجيا. من مؤلفاته: «ميثولوجيا العمل»، و«موت الإنسان الاقتصادي: العمل والديون وأسطورة التراكم اللانهائي». (م)

بالقصور يجعلنا نعرف أننا سنخفق في تحقيق أهدافنا بطريقة أو بأخرى. ما يجعل الأشياء الأكثر أهمية في الحياة صالحةً وذات جدوى هو الإخفاقات الحتمية والألم الذي تنطوي عليه... غالباً ما تجعلنا الحقيقة بائسين، وقد ينطوي العمل السياسي على تهديدات مباشرة وخطرة، وغالباً ما يغرق الجمال في الحزن، ويسحقنا الحب. كل ذلك قد يؤذينا، ولكن ليس بأكثر ممّا يستحق فعلاً، كما أشارت زادي سميث، وهي تسأل بعد ذلك: «لماذا يقبل أي شخص مثل هذه الصفقة المجنونة؟ لو أننا كنا أسوياء ومنطقيين لكنا في كلّ مرة، نختار المتعة على الفرح، كما تفعل الحيوانات غريزياً. إن غاية المتعة لا تسبّب أي ضرر كبير لأي شخص، ويمكن بعد كل شيء، استبدالها دائماً بمتعة أخرى مساوية لها، بشكل أو بآخر».[547] قد نرى أن الشيء غير السويّ وغير المعقول حقاً لا يتعدّى قبول المتعة والبحث عنها، ومن المؤكد أن هذا من شأنه أن يقلّل من مشاقّ الشعور بالاعتلال والتوعّك، ويحسّن مؤشرات السعادة لدينا. نعم، قد يعني هذا ألماً أقل، لكنه سيقودنا أيضاً إلى العزلة. وبدلاً من الرضا بمرضنا إلى الأبد والمكوث فيه، من الأفضل لنا أن ننظر إلى مرض العالم وأن نفعل شيئاً.



547. زادي سميث، مرجع سابق.

مصطلحات

Anhedonia	فقْد التلذّذ
Antagonism	عدوانية
Asocial	لا-اجتماعي
Authenticity	وَثاقة، أصالة
Autistic	توحّدي، متوحّد
Behaviourism	نزعة سلوكية
Bio-morality	أخلاقيات حيوية
Calisthenic	رياضي، تمريني
Calorific	سُعْري
Commercialism	نزعة تجارية
Consumerism	نزعة استهلاكية
Corporeal	جسماني، بدني
Desexualizing	نزع الصفة الجنسية
Dualist	ثنوي
Depoliticization	نزع السمة السياسية
Depressive hedonia	التذاذ اكتئابي
Dyslexic	مصاب بعسر القراءة (ديسليكسيا)
Employability	قابلية التوظيف
Enjoyment	متعة، استمتاع
Eepidemiology	علم الأوبئة
Eerotic	شهواني
Ethic	أخلاقيات، مبادئ أخلاقية
Eudaimonia	يودايمونيا (سعادة، رفاه)
Filial	بَنَوي
Foodism	نزعة الطعام

تذوّقي، ذواقي	Gastronomic
مذهب المتعة	Hedonism
شمولي	Holistic
مميّز ذاتياً	Idiosyncratic
إيعاز، أمر	Injunction
يذوّت	Internalize
استمنائي	Masturbatory
لا معنى	Meaninglessness
تفسير أخلاقي	Moralization
نزعة سلطوية جديدة	Neo-authoritarianism
عدمية	Nihilism
هوس الطعام الصحي (أورثوركسيا)	Orthorexia
مفارقة	Paradox
تخاطل	Parallax
زَوَراني (مرتبط بجنون الارتياب)	Paranoid
نزعة أبوية	Paternalism
مبدأ اللذة	Pleasure principle
ما بعد السياسي	Post-political
إنتاجية	Productivity
ثقافة فرعية	Subculture
غاية	Telos
تحويلي	Transformative
رفاه	Wellbeing
عافية	Wellness
متلازمة العافية	Wellness syndrome
مدمن عمل	Workaholic



خرافة الانسان الكامل

متلازمة العافية

إن متلازمة العافية بقدر ما تبدو حلاً جذرياً متقدّماً لمشكلات العمل والحياة، بقدر ما تنذر بالخطر وتفاقم الأوضاع سوءاً واضطراباً، وتخلق مجتمعاً عاجزاً. هكذا تكتمل معادلة هذا الكتاب الافتراضية، وهو يكشف لنا «أيديولوجيا العافية» التي تفرضها الأجندات السياسية والصناعية على مجتمع ما بعد الحداثة بما يخيّم عليه من مرض وقصور. لا أحد يرفض أن يكون سعيداً ومنتجاً وأكثرَ صحّةً، كما لا يقبل أحد بأن يكون نرجسياً وقلِقاً وأسيرَ الشعور بالذنب. حسناً، إن متلازمة العافية تؤدي إلى كلّ هذا في آن واحد. إذ بينما تمنحك أنظمة العافية مُثُلاً وروحاً طيّباً، فإنها تدفع بك إلى الاغتراب وفقدان الهوية الذاتية. وإذا كان بإمكاننا أن نتحدّث عن «أبطال» العافية، فلا يجب أن نغفل الحديث عن «ضحاياها»، لأن الطرفين متلازمان.


WWW.PAGE-7.COM
ISBN 978-603-8387-01-6
9 786038 387016
Designed by Maher Adnan